

ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥಮಾಲೆ-೧೦೩

ಸಚಿತ್ರ ಫೇರಂದ ಸಂಹಿತಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಲೇಖಕರು :

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ
(ದಿನೇಶ ಎಂ. ಪರಡ್ಡಿ)

ಎಂ. ಎ., ಬೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ

೧೯೯೫

ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ,
ಮುಂಡರಗಿ-೫೮೨೧೧೮.

GHERANDA SAMHITA VIMARSHE

by Sri P. M. Dinesh

Publisher Sri Jagadguru Annadanishwara Sansthanamatha
MUNDARGI.

© : Author

First Edition : 1995

Copies : 1000

Price : Rs. Sixty (60/-) only

ಸಚಿತ್ರ ಘೇರಂದ ಸಂಹಿತಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಲೇಖಕರು : ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ,
ಮುಂದರ್ಗಿ

© : ಲೇಖಕರದು

ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೫

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಬೆಲೆ : ಆರವತ್ತು (೬೦/-) ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ

ಮುದ್ರಕರು : ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್
ನಿರ್ಮಲನಗರ ಧಾರವಾಡ-೩.

 45540

ಮುನ್ನುಡಿ

'ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ' ಯು ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಳು 'ಉಪದೇಶ'ಗಳಿವೆ. 'ಉಪದೇಶ'ವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ 'ಅಧ್ಯಾಯ'ವೆಂದೇ ಅರ್ಥ. ಇದು ಒಟ್ಟು 317 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಾಯದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿಯೂ 'ಇತಿ ಶ್ರೀ ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಫೇರಂಡ ಚಂಡ ಸಂವಾದೇ.....ಮೊದಲಾದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಫೇರಂಡ ಎಂಬವನಿಂದ ಈ ಸಂಹಿತೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದೂ, ಫೇರಂಡ ಮತ್ತು ಚಂಡ ಎಂಬವರ ಸಂವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆ ಇದೆ ಎಂದೂ, ಇದರಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಈ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಏನೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಫೇರಂಡ ಎಂಬವನೇ ಲೇಖಕನೇ ? ಯಾವ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಜೀವಿಸಿದ್ದನು ? ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚಿಸಿದ ಸಂವತ್ಸರ ಯಾವುದು ? ಇವನು ಬೇರೆ ಕೃತಿಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ರಚಿಸಿದ್ದನೇ ? ಬೇರೆ ಲೇಖಕರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವನ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ ? ಎಂಬ ವಿವರಗಳಾವವೂ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಇವೆವುಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲೆಯೂ, ಗ್ರಂಥದ ಮೂಲ ಪಾಠದ ಅವಲೋಕನದಿಂದಲೇ ಇದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರೌಢ ಹಠಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಗ್ರಂಥ ಎಂಬುದರ ಅರಿವು ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಲೇಖಕನು ಆಳವಾಗಿ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಸಿದ್ದವರುಷನಾಗಿ ಲೋಕೋದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೃತಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ್ದಾನೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಕ್ರಿಯೆ, ಆಸನ, ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತನ್ನ ಪೂರ್ವಜ

ರಿಂದ ಘೇರಂಡನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಲಿತಿದ್ದರೂ, ಸ್ವಾನುಭವದಿಂದ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತಾನು ಅನುಭವಿಸಿ ಅರಿತ ಹುಟ್ಟಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಭಾರತವು ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದ ತವರು ಮನೆಯಾಗಿದ್ದು ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಯೋಗವೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿದೆ. ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಋಷಿಮುನಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಮಹಾನ್ ಯೋಗೀಶ್ವರರಾಗಿ ಲೋಕವೂಜಿಸಿದ್ದರು. ಆತೀಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನಿಗಳೆನಿಸಿ ಆಚಂದ್ರಾರ್ಕ್ ಮಾನವ ಕುಲ ಉದ್ಧಾರವಾಗಬಲ್ಲ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿರುವರು.

ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚವೆಲ್ಲ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಕರ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳ ಜನರು ಬಹಳಷ್ಟು ಆಸೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಶುಭ ಲಕ್ಷಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದೆಂದೇ ಭಾವಿಸಿರುವ ಜನರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಮ-ನಿಯಮ ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಭದ್ರವಾದ ತಳಹದಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವವು. ಇವುಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸದೇ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ಪ್ರಶ್ನಾಹಾರ ಧ್ಯಾನ ಧಾರಣ ಸಮಾಧಿಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸದಾರವು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆ ಪ್ರಾಪ್ತವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆಗ ಅಂಥ ಯೋಗಿಯು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತನೆನಿಸುವನು.

ಶುದ್ಧಾಚಾರ : ಶುದ್ಧಭಾವೋ ವಿವೇಕೀ
 ಮೋಕ್ಷತಿ : ಪಶ್ಯನ್ 'ಸರ್ವತ : ಶೈವಮೇಕಮ್' ।
 ಜ್ಞಾನ ರ್ಹಶ್ಚಪ್ರಾಕೃತಾತ್ಮಪ್ರಪಂಚೋ
 ಜೀವನ್ಮುಕ್ತ : ಜೀವತಃ ದಿವ್ಯಯೋಗೀ ॥

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹೀಗೆ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತರಾಗುವುದೇ ಪರಮಾರ್ಥೇಯವನ್ನಿಸಬೇಕು. ಇವಕ್ಕಾಗಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಅವರು

ಬರೆದಿರುವ ವಿಮರ್ಶೆಯ ಇಲ್ಲಿಯ ವಿವರಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಹಳಷ್ಟು ಉಪ
ಯುಕ್ತವೆನಿಸಬಲ್ಲವು.

ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಅವರು ಎಂ. ಎ. ಪದವೀಧರರಿದ್ದು, ಯೋಗ
ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೊಮಾ ಪಡೆದಿರುವರು. ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ
ಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಂಡು ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿರುವರೆಂಬ ವಿಷಯವೇ ಸಂತೋಷ
ಪ್ರದವಾಗಿದೆ. ಅವರ ಒಲವು ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರವರ್ಧಿಸಲೆಂದೂ, ಅವರಿಂದ
ಶ್ರೇಷ್ಠಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬರಲೆಂದೂ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಧಾರವಾಡ.

29-12-1995.

ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಮೇಗೌಡ
ಕುಲಪತಿ

ಶ್ರೀ ಪುನ್ನಿರಂಜನ ಜಗದ್ಗುರು ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ
ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು ಮೂರುಸಾವಿರಮತ ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ ಅವರ

ಆಶೀರ್ವಚನ

ಯೋಗವಿಂದು ಜಗದಾದ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಭಾರತದೇಶವು
ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅನುಪಮ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ.
ಹಠಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಭೇದಗಳ ಸಾರವು ಶಿವಯೋಗದಲ್ಲಿ
ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಆಯಾ ಯೋಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಅವಶ್ಯವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗದು.
ಫಲಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ
ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಸಮ್ಮಾಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ, ಸವಿವರವಾಗಿ
ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಕರ್ತೃ ಶ್ರೀ ಪಿ. ಎಂ.
ದಿನೇಶ ಇವರು ನಮ್ಮ ಮಠದ ಪರಮ ಧೈರಾದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಪರಡಿಯವರ ಸುವ್ಯಕ್ತರಾಗಿದ್ದು, ಅವರಂತೆಯೇ ಮಠದ ಅಭಿಮಾನಿ ಭಕ್ತ
ರಾಗಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ.

'ರತ್ನಂ ಸಮಾಗಚ್ಛತು ಕಾಂಚನೇನ' ಎಂಬ ಕಾರಿದಾಸನ ಸೂಕ್ತಿಯಂತೆ
ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಾಂಡಿತ್ಯದ ಜೊತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವಾದ ಯೋಗದಲ್ಲಿ
ಅವರಲ್ಲೂ ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೀಣರಾಗಿರುವ ಶ್ರೀ ದಿನೇಶ ಅವರು
ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿಯೂ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಈಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯ
ಮೂಲಕ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಹಾಗೂ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು
ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ ಇತರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥ ರತ್ನ
ಗಳು ದಿನೇಶರಿಂದ ಮೊರಬರಲಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ತೃ ಜಗದ್ಗುರು ಗುರುಸಿದ್ಧೇಶ್ವ
ರನು ಅವರಿಗೆ ಆಯುರಾರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಸಕಲ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ದಯೆ
ಪಾಲಿಸಲೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಇತಿ ಶಿವಂ

ಡಾ. ಶ್ರೀ ಮೂಲಗಂ

ಶ್ರೀ ಮ. ನಿ. ಪ್ರ. ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳು

ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ ಮುಂಡರಗಿ, ಅವರ

ಶ್ರೀ ವಾಣಿ

ಭಾರತೀಯ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಯೋಗ ದರ್ಶನ ಬಹು ಪ್ರಾಚೀನವಾದುದು. ಮೂನವನ ತನು, ಮನ-ಬುದ್ಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಯುವ ಶಕ್ತಿ ಯೋಗಕ್ಕಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂನವ ಮಹಾದೇವ ನಾಗುವ ಸಾಧನವು ಯೋಗದೇನಿಸಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಮುನಿಯು ಯೋಗಪ್ರತಿ ಪಾದಕನಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಆನೇಕ ಯುಗ ವುಂಟಾದರೂ ಹೆಸರು ಉಲ್ಲೇಖ ನಿಯವಾಗಿದೆ. ಹಠಯೋಗ ಸಿದ್ಧರಾದ ಘೇರಂಡ., ವಿನಪ್ಯ, ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ, ಜಾಲಂಧರ ಮೊದಲಾದವರು ಪ್ರಸಿದ್ಧರನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳು ಪ್ರಸಿದ್ಧವೆನಿಸಿವೆ. ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಮುನಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಆತನ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ಜನಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿತ್ತು. ಅದು ಬರಬರುತ್ತ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಮೀಸಲಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೀತಿಸಹತ್ತಿದರು. ಅವರ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಕಂಡ ಭಾರತೀಯರು ಈಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತಸದ ಸಂಗತಿ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಶಿಬಿರಗಳು, ತರಬೇತಿ ಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಬಹುಜನರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ವೈದ್ಯೋಪಚಾರದಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದ ಆರೋಗ್ಯ ದೈನಂದಿನ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹತ್ತಿತು.

ಆತಿಯಾದ ಹಣವಿನಿಯೋಗದಿಂದ ದೊರೆಯದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದೇ ಧರವಶೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಮೂಡಹತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ಕಲೆಯನ್ನು ಕರಗತಮಾಡಿಕೊಂಡ ಶ್ರೀ ಒ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂ. ಎ ಪದವೀಧರರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಯೋಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಯೋಗಾಸನ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಷಯ, ನಮ್ಮ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಜನತೆಗೆ ಹಿತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಒ. ಎಂ. ದಿನೇಶ ಇವರು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಲ್ಲಿದರಾದ್ದರಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅದರ ಪರಿಚಯವಾಗಲೆಂದೇ ಅದನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತಕೃತಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಸಾಹಸಮಾಡಿರ್ದು ಪ್ರಶಂಸನೀಯ, ಇವರ ತಂದೆಯವರಾದ ದಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ವಿಯವರು ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಸರಳ ಜೀವಿಗಳು, ಚಿಂತನಪರರು ಉತ್ತಮವಾಗ್ಗಿಗಳು. ಇಂಥವರ ಮಕ್ಕಳಾದ ದಿನೇಶ ಇವರು ಸರಳ ಸಹಜ ಜೀವನದೊಂದಿಗೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಾಧಕರಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗ ದರ್ಶಕರಾಗಿರುವರು. ಇವರ ಈ ಕೃತಿ ಅರ್ಥವರ್ಣನವಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಮೊದಲು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಮುಖ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ೨೨ ಆಸನಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿಯ ಯೋಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾಪ್ತವಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆ, ಆಸನ, ಮುದ್ರೆ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳೆಂಬ ಏಳು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ

ಪೂರ್ವಕಾರ್ಯಗಳ ವಿವರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ೨೨ ಆಸನಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಮೂರನೆಯದರಲ್ಲಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಿದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಪರಿಚಯವಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಏಳು ಶ್ಲೋಕಗಳಿವೆ. ಪಂಚಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಸ್ತಾವವಿದೆ. ಪ್ರಾತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ವಿಧಿನ್ನ ಪ್ರಕಾರದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಆರರಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗದ ವಿವರಣೆಯಿದೆ. ಈ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎಳರಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಗಳ ಪರಿಚಯವಿದೆ. ಗ್ರಂಥದ ಕೊನೆಗೆ ಸಂಹಿತೆಯ ಮೂಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೬. ಎಂ. ದಿನೇಶರು ಸಾಧಕರ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಕೃತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆಯ ೧೦೨ ನೇ ಪುಷ್ಪವನ್ನಾಗಿ ಪವನಿಸಿದ್ದು, ಲೇಖಕರ ಸಹೃದಯತೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಿಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಶ್ರೀ ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನೀಶ್ವರ ಧರ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮಂಡಳಿಯಿಂದ ಸಹಾಯ ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಂತಸವೆನಿಸಿತು. ಇದು ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಲಿ. ಈ ಲೇಖಕರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೃತಿಗಳು ಜನತೆಗೆ ಲಭಿಸಲಿ, ವಾಚಕರು ಅವರ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲೆಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ. ಸಕಲರಿಗೆ ಲೇಸಾಗಲಿ

ಮುಂದರಗಿ

೧೬-೧೨-೯೫

ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸಮರ್ಪಣೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಯೋಗ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಯೋಗ ದಿಪ್ಲೋಮಾ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪಠ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನೊದ್ದಾದ ಫೀರಂಜ ಸಂಹಿತೆಯ ಯೋಗ ವಿಷಯ ನಿರೂಪಣೆಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾದ ನಾನು ಘಟ(ಪ್ಲ)ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಠಪ್ರದೀಪಕಾದಿ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳ ತೌಲನಿಕ ಅಧ್ಯಯನದ ಜೊತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಅನೇಕ ಜನೋಪಯೋಗಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡೆನು. ಆ ಅಧ್ಯಯನದ ಫಲವೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆ.

ನನ್ನ ಯೋಗ ಗುರುಗಳೂ, ಪೂಜ್ಯ ತಂದೆಯವರೂ ಆದ ಡಾ. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ವಿ ಅವರು, ಯೋಗವು ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣಕುಮಾರ ಸಣ್ಣ ಲ್ಲಪ್ಪನವರು, ಡಾ. ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ನಾಯ್ಕರ ಅವರು, ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತೇನೆ.

ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಯ್ದುತ ಸಾಧನೆಗೈದು ಮೂರುಸಾವಿರ ಮಂದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಅರ್ಪಣೆ ಗಂಧದಂತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೇಯುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯಸೃಜನದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಸ್ತರಾದ ಡಾ. ಗಂಗಾಧರ ರಾಜಯೋಗೀಂದ್ರ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಈ ಗ್ರಂಥದ ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯದ ಜೊತೆ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀ ಮುಖದಿಂದ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ ಉಪಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಶ್ರೀ ಚರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಅರ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಗ್ರಂಥರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಗಣ್ಯರೂ ಲಿಂಗ

ಜ್ಞಾನಿನಿಷ್ಠರೂ, ಸಮಾಜಸೇವಾಧಾರುಢರರೂ ಆದ ಶ್ರೀಮನಿ.ಪ್ರ.ಜಗದ್ಗುರು ಅನ್ನದಾನಿಃಶ್ವರ ಮಹಾಸ್ತಾವಿಗಲು ಸಂಸ್ಥಾನಮಠ, ಮುಂಡರಗಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಒಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯವನ್ನೂ ನೀಡಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದು, ಅವರ ಪಾದ ಪದ್ಮಗಳಿಗೆ ಮನೆದು ನನ್ನ ಅನಂತ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ದಕ್ಷ ಆಚಾರ್ಯಗಾರರೂ, ಸೃಜನಾತ್ಮಕಲೇಖನಚತುರರೂ ಮತ್ತು ಜನ ಪ್ರಿಯ ವಾಗ್ಮಿಗಳೂ ಆದ ಡಾ. ಎಸ್. ರಾಮೇಗೌಡ, ಮಾನ್ಯ ಕುಲಪತಿಗಳು ಕೆ. ವಿ. ವಿ. ಧಾರವಾಡ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿದ್ವತ್ಪೂರ್ಣ ಮುನ್ನುಡಿಯಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದುದಲ್ಲದೆ, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರಂಥರಚನೆಗೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾತು ಮೂಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮುದ್ರಣ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸಿದ ಮಯೂರ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಧಾರವಾಡ ಹಾಗೂ ಕೆ. ಇ. ಬೋರ್ಡ್ ಮುದ್ರಣಾಲಯ ಧಾರವಾಡ ಇವರಿಗೂ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸದಿದ್ದರೆ ನಾನು ಕರ್ತವ್ಯಚ್ಯುತನಾಗುತ್ತೇನೆ.

ಪಿ. ಎಂ. ದಿನೇಶ

ವಿಷಯಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಮುನ್ನುಡಿ	
ಆಶೀರ್ವಚನ	
ಶ್ರೀವಾಣಿ	
ಕೃತಜ್ಞತಾ ಸಮರ್ಪಣೆ	
ಪೀಠಿಕೆ	1—10
ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶ—ಪಶ್ಚಿಮಸಾಧನ	10—28
ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶ—ಅಸುನಪ್ರಯೋಗ	29—54
ತೃತೀಯೋಪದೇಶ—ಮುಕ್ತಾಪ್ರಯೋಗ	55—83
ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶ—ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗ	84—85
ಪಂಚಮೋಪದೇಶ—ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರಯೋಗ	86—109
ಷಷ್ಠೋಪದೇಶ—ಧ್ಯಾನಯೋಗ	110—113
ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶ—ಸಮಾಧಿ ಯೋಗ	114—122
ಸಂಸ್ಕೃತ ಮೂಲ	1— 38

ಹೀರಿಕೆ

ಯೋಗವು ಇಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸುಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಅಸಕ್ತನು ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜಾತ್ಯತೀತ (Secular) ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಭಾರತವು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಅನುಪಮವಾದ ಕೊಡುಗೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಯುವಾ ವೃದ್ಧೋತಿವೃದ್ಧೋವಾ ವ್ಯಾಧಿತೋ ದಾರ್ಬಲೋಪಿ ವಾ |
ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಮೋಕ್ಷೋತಿ ಸರ್ವಯೋಗೇಷ್ವತಂದ್ರಿತಃ ||

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಯೋಗದ ಗರಿಮೆಯನ್ನು ನಿವಸಂಹಿತ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ನೋಟಿಸಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ವಿಚಾರ್ಯ ಚ ವುನಃ ವುನಃ |
ಇವಮೇವ ಸುನಿಷ್ಠನ್ನಂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಂ ಪರಂಮತಮ್ ||

ಆರ್ಥಾತ್ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಮತ್ತು ಆಚಾರ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಮಾತಿಗೆ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ.

ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಪರಸ್ಪರ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಧಾರವಾದ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಹಾಕವಿ ಕಾಲಿದಾಸ ತನ್ನ ಕುಮಾರಸಂಭವದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನುಡಿದ್ದಾನೆ:

ಶರೀರವೂ ಮಿಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ ।

ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶರೀರ ಮೊದಲನೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ವಹನವನ ಭೌತಿಕ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅದರ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಯಥಾರ್ಥವೇ ಆಗಿದೆ. ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮ ಮುಂತಾದ ಯೋಗಿಗಳು ಈ ಯೋಗ ಸಾಧನವನ್ನು ಹಠಯೋಗವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಫಟಸ್ತ ಯೋಗ, ಫಟಯೋಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಫಟವೆಂದರೆ ಭೌತಿಕ ದೇಹವಾಗಿದ್ದು ಆ ದೇಹದ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಸಂವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಕ್ರಮಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಹಠಯೋಗ ಮತ್ತು ಫಟ ಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು. ಅವುಗಳ ವಿಷಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

- | | |
|------------------|------|
| 1. ಕ್ರಿಯೆಗಳು | — 21 |
| 2. ಆಸನಗಳು | — 32 |
| 3. ಮುದ್ರೆಗಳು | — 29 |
| 4. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಗಳು | — 5 |
| 5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು | — 10 |
| 6. ಧ್ಯಾನಗಳು | — 3 |
| 7. ಸಮಾಧಿಗಳು | — 6 |

ಹೀಗೆ ಒಟ್ಟು 102 ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ತರದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ತರದವರೆಗೆ ಸಾಧಕನ ಕ್ರಮವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕವಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಗುರಿ ಸಾಧಕನ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಸವಾರವೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ದೇಹ ರೋಗಾದಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮುಕ್ತಿ ಸೋಪಾನದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸಿ ಕೊನೆಯ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ವಿಷಯ

ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 7 ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿದ್ದು, ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ

೧) ಪಚ್ಚಿಕರ್ಮ ೨) ಆಸನ ೩) ಮುದ್ರಾ ೪) ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೫) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೬) ಧ್ಯಾನ ೭) ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಯೋಗದ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪಚ್ಚಿಕರ್ಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಘಟಿತೋಧನ ವಿಧಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪಚ್ಚಿಕರ್ಮಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

೧) ಧೌತಿ	—	೧೩	ಪ್ರಭೇದಗಳು
೨) ಬಸ್ತಿ	—	೨	"
೩) ನೇತಿ	—	೧	"
೪) ತ್ರಾಟಕ	—	೧	"
೫) ನೌಲಿ	—	೧	"
೬) ಕಪಾಲಭಾತಿ	—	೩	"

ಹೀಗೆ ಘಟಶೋಧನದ ೨೧ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ೫೯ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ೨ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೪೫ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೩೨ ಅಕ್ಷರಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಧ್ಯಾಯವನ್ನು ಅಕ್ಷರ ಪ್ರಯೋಗವೆಂದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

೩ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೭೦ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೨೫ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ೪ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೭ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೫ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ೫ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೯೧ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ೧೦ ಬಗೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸುತ್ತದೆ. ೬ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೨೨ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನದ ೩ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ೭ ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ ೨೩ ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ೬ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ೧೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಗಸಾಧನೆಗಳ ವಿವರವಾದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಲೇಖಕನ ವಿಷಯವಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಘೇರಂಡ ಮತ್ತು ಚಂಡಕವಾಲರ ನಡುವಿನ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥ ಘೇರಂಡನು ಬರೆದದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವುದೇ ಆಧಾರ ನಮಗಿನ್ನೂ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ಲೇಖಕರ ಉಲ್ಲೇಖವಿಲ್ಲದಿರುವ ಗ್ರಂಥಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಯಿಲ್ಲ.

ಗ್ರಂಥರಚನಾಕಾಲ

ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹಠಯೋಗ ಅಥವಾ ಹಠಯೋಗವಿದ್ಯಾ ಎಂಬ ಪದಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದೆರಡು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಠ ಎಂಬ ಪದ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಅದು ಬಲ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯೋಗ ಪರಂಪರೆ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲ. ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಯೋಗ ಕ್ರಮಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಈ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಳ

ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಗ್ರಂಥ ಯೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ರಚನೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಇದರ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹದಿನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಹದಿನಾರನೆಯ ಶತಮಾನಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ರಚನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹದಿನೇಳನೆಯ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಸ್ವಾತ್ಮ ರಾಮನು ಚಂಡ: ಕಾವಾಲಿಕ: ತಥಾ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಘೇರಂಡ ಚಂಡರ ಸಂವಾದದ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಗಿಂತಲೂ ಪೂರ್ವದ್ದೆಂದು ಹೇಳಲು ಯಾವ ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅದರ ಒಂದೂ ಹಸ್ತಪ್ರತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ತಿಳಿಯುವುದನೆಂದರೆ ಈ ಗ್ರಂಥ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಬರಲು ಕಾಲಾವಕಾಶ ಇತ್ತೆನ್ನಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಅದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕೃತಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಸಮಂಜಸ. ಯೋಗ ಚಿಂತಾಮಣಿಯ ಕರ್ತೃವಾದ ಶಿವಾನಂದನಾಗಲೀ ಹಠ ಸಂಹಿತೆ ಚಂದ್ರಿಕೆಯ ಲೇಖಕನಾದ ಸುಂದರದೇವನಾಗಲೀ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೂ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ರಚನಾಕಾಲ ಇತ್ತೀಚಿನದೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುವ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯು ರಚನಾಕಾಲ ಕ್ರಿ. ಶ ೧೪೦೨ ಆಗಿದ್ದು, ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನೆ ೧೭ ನೇ ಶತಮಾನದ ಕೊನೆ ೧೮ ನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗವೆಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಗ್ರಂಥದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳು

೧ ಘೇರಂಡ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಚಂಡಕವಾಲಿಯು ಹೆಸರು ನಾಥ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಕಾವಾಲಿಕರು ಅಥವಾ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾದರೂ, ಈ ಗ್ರಂಥದ ಮೇಲೆ ತಂತ್ರದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಭಾವ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟ

ವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಶಾಕ್ತರ ಅಥವಾ ತಾಂತ್ರಿಕರ ಕವಿಮುಖ್ಯಿಯಿಂದ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗದ ಶುದ್ಧಾಚರಣೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಇಮ್ಮೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಅದು ನಿರೂಪಿಸುವ ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗದ ಅಪ್ಪಾಂಗಗಳೂ ಇತರ ಹಠಯೋಗದ ಪದಂಗಳೂ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನ ಚತುರಂಗಗಳೂ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವಂತೆ ಫೀರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಸಪ್ತಾಂಗಗಳು ಅಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ವ್ಯವಹಾರಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಧಕನು ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಓಡಿದು ಅಂತಿಮಗುರಿಯಾದ ನಿರೋಪವನ್ನು ಆ ಮುಖಾಂತರ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧಕನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಯೂ ವಿವರವಾಗಿಯೂ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುವಾಗ ಯೋಗಾಂಗಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಕ್ರಮದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಯೋಗಾಂಗದ ತರುವಾಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಲ್ಲೇಖ ಅಥವಾ ವಿವರಣೆ ಫೀರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೩ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಕೇವಲ ಸಾಂಖ್ಯ ದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ವೇದಾಂತ ಮೆದು ಯಥಾರ್ಥವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳ ಸಾರವಾದ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ.

ಅವಧ್ಯಃ ಸರ್ವಶುದ್ಧಾಣಾಮಶಕ್ತಃ ಸರ್ವದೇಹಿನಾಮ್ ಅಗ್ರಾತ್ಮೋ ಮಂತ್ರ ಯಂತ್ರಾಣಾಂ ಯೋಗೀ ಯುಕ್ತಃ ಸಮಾಧಿನಾ || (HP IV-113)

ಈ ಹಠವ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಶ್ಲೋಕ ಗೀತಾ ಶ್ಲೋಕದ ಛಾಯೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಗೀತೆಯ

ವಾಸುದೇವ : ಸರ್ವಮಿತಿ ಸ ಮಹಾತ್ಮಾ ಸುದುರ್ಲಭಃ | ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಜಲೇ ವಿಷ್ಣು : ಸ್ವಲೇ ವಿಷ್ಣು ವಿಷ್ಣು : ಪರ್ವತಮಸ್ತಕೇ |
ಜ್ವಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಣು : ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಂ ಜಗತ್ ||
(VII-18)

೪ ಸಾಧನಾ ಪ್ರಧಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಗ್ರಂಥವಾದ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾವ್ಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಠಪ್ರದಿಃಪಿಕೆ ಯೋಗಗ್ರಂಥವಾದರೂ ಕಾವ್ಯಗುಣಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸಮಾಧಿಯ ಅವಶ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಉಪಮಾಲಂಕಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದುಃಖಾಂಜುವತ್ ಸಂವಿರಿತಾವೃಥೌ ತೌ
ತುಲ್ಯಕ್ರಿಯೌ ಮಾನಸಮೂರುತೌ ಹಿ ||
ಯತೋ ಮೂರುತ್ತ್ರ ಮನಃಪ್ರವೃತ್ತಿಃ |
ಯತೋ ಮನಸ್ತತ್ರ ಮರುತ್ ಪ್ರವತ್ತಿಃ || (IV-24)

ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ಅವ್ಯಾಕರಣರೂಪ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮಾಡಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜಾಲಂಠರ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಬದಲಾಗಿ ಜಲಂಠ್ರವೆಂಬ ಪದವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಎಂಬ ಪದದ ಬದಲಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಾತ್ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು, ಇದು ಛಂದೋ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲೇಖಕನಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

೫ ಯಮ ನಿಯಮಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ನೈತಿಕ ಒಲ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧಕನಿಗೂ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಯೋಗಾಂಗಗಳೆಂದು ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ವಿವರಣೆ ಕೂಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಯಮೇಷ್ಟಿವ ಮಿತಾಹಾರ :

ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ಟಿವ ಎಂದು ಯಮ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಘೋರಾದ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಹೆಸರಿನ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಈ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ನಿರೂಪಣೆ ಅನವಶ್ಯ.

ಯೋಗಾಂಗಗಳು

ಈಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ಯೋಗಾಂಗ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಮಾಡಿದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಪ್ರತಿಪಾದಿತ ರಾಜಯೋಗವು ಆಪ್ತಾಂಗಯೋಗವಾಗಿ ಅದ್ವೈತ ಅಂಗಗಳು ಇಂತಿವೆ,

೧ ಯಮ ೨ ನಿಯಮ ೩ ಆಸನ ೪ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ೫ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ೬ ಧಾರಣಾ ೭ ಧ್ಯಾನ ೮ ಸಮಾಧಿ.

ನೈತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು (moral background) ಯಮ ನಿಯಮಗಳು ಯೋಗಾನುಷ್ಠಾನದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿದ ಗೋರಕ್ಷಾದಿ ಕೆಲ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಆಸನಾದಿ ಸಮಾಧಿವರ್ಮಂತ ಪದಂಗ ಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸುಯಾಮಃ | ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋಽಥ ಧಾರಣಾ |

ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಭವಂತಿ ಪಚ್ಛ |

(ಗೋರಕ್ಷ ಶತಕ 4)

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಗಳನ್ನು ನಾರಾಯಣಂಧಾನ ರಸ್ತೆಯೇ ಆಡಳಿತಮಾಡಿದ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮುದ್ರಾವಿಧಾನವೆಂಬ ಶೋಷ ಅಂಗವನ್ನಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ ಚತುರಂಗಯೋಗದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಯಾಮಃ : ಮುದ್ರಾವಿಂ ಕರಣಂ ತಥಾ |
ಅಥ ನಾದಾನುಸಂಧಾನಂ ಅಭ್ಯಾಸಾನುಕ್ರಮೋ ಹತೇ || (H P)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮನಿರೂಪಣೆಯ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಎರಡನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ಪಟ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಅದರ ಅದನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದು ಗಣಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಘೇರಂದ ಸಂಹಿತೆಯ ಲೇಖಕನು ಪಟ್ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸಪ್ತಾಂಗ ಯೋಗದ ನಿರೂಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.

ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಕೊಡದಂತಿರುವ ಈ ದೇಹದಿಂದ ಪರಮ ಪುರುಷಾರ್ಥವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಿಂದ ಆ ಘಟವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಮಕುಂಭ ಇವಾಂಭಸ್ತೋ ಜೀರ್ಯಮಾಣಃ : ಸದಾ ಪಟಃ : |
ಯೋಗಾನಲೇನ ಸಂದಹ್ಯ ಘಟಶುದ್ಧಿ ಸಮಾಚರೇತ್ || (| 8)

ಈ ಘಟಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ೭ ಹಂತಗಳೂ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

೧ ಪಟ್ ಕರ್ಮಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಘಟ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ೨ ಆಸನಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ೩ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ೩ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಧೈರ್ಯವನ್ನು (ಸಮತೆಯನ್ನು) ೪ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಲಾಘವವನ್ನು (Lightness of body) ೫ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ (ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ)ವನ್ನು ಹಾಗೂ ೭ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಮೋಕ್ಷಪ್ರಾಪ್ತಿ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ೭ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಘೇರಂದ ಸಂಹಿತಾಕಾರನು ಸಾಧಕನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಪ್ರಗತಿಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟ

ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಘಟವೆಂದರೆ ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮಿತವಾದ ಭೌತಿಕ ದೇಹವಷ್ಟೇ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಚಿತ್ತಾದಿ ಅಂತಃಕರಣ ಹಾಗೂ 'ಆತ್ಮ ಸಹಿತವಾದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಹಿಂಪಿಸಿದ್ದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಘಟ (ಸ್ಥಿ)ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಯೋಗವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಘಟಯೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಎಳೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ಈ ಒಯೋಗಾಂಗಗಳ ನಿರೋಪಣೆಯನ್ನು ಒಲಿಧ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮತ್ತು ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶ

ಪಟ್ ಕರ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳು

ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಯೋಗದ ದ್ವಿತೀಯಾಂಗವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಪಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಸವಿವರ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೊಪ್ಪಿನಾಂಶವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಪಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅದನ್ನು ಯೋಗಾಂಗವೆಂದೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಅಚರಿಸಬಾರವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಮೇದಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕಃ ಪೂರ್ವಂ ಪಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ |

ಅನ್ಯಸ್ಮಿ ನಾಚರೇತ್ಯಾಸಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ || (H.P. ||-21)

ಆದರೆ ಘೇರಂಪೇಷಿಪಾಕಾರನು ಘಟಶುದ್ಧಿಯ ಸಾಧನವೂ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಅಂಗವೂ ಆದ ಪಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಆವಾಂತರ ಘೇದಸಹಿತ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನಲ್ಲಿ

೧ (ವಕ್ರ) ಧೌತಿ ೨ (ಜಲ) ಒತ್ತು ೩ (ಮೂತ್ರ) ನೇತಿ ೪ ತ್ರಾಟಕ ೫ ನೌರಿ ೬ ಕಮಲಭಾತಿ.

ಎಂಬ ೬ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಜೊತೆ ಗಜಕರಣೀ ಎಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವು ಶುದ್ಧಿಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ ಎಚಿತ್ರ ಗುಣದಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪಟ್ ಕರ್ಮವಿಂದಂ ಗೋಷ್ಯಂ ಫಲರೋಧನಕಾರಕಮ್ |

ವಿಚಿತ್ರಗುಣಸಂಧಾಯಿ ಪೂಜ್ಯತೇ ಯೋಗಿಪಂಗವೈಃ ||

(H.P. II-23)

ಗೋಷ್ಯತೆಗೆ ಬೇರೊಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಪಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಧಾನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತಂಕವನ್ನಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಅಚರಿಸುವುದು ವಿಹಿತ.

ಘೇರಂದ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ೬ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅವಾಂತರ ಭೇದಸೂತ್ರವಾದ ವಿವರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

1 ಧೌತಿ 1 ಅಂತರ್ ಧೌತಿ 2 ದಂತ ಧೌತಿ 3 ಹೃದ್ಧೌತಿ 4 ಮೂಲ ಶೋಧನ.

ಅಂತರ್ ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ವಾತಸಾರ 2 ವಾರಿ (ಜಲ) ಸಾರ 2 ಎಚ್ಚಿ (ಲಗ್ನಿ) ಸಾರ 4 ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳಿವೆ.

ದಂತ ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ದಂತದೊಳಗಿನ 2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ 3 ವಾಮ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ 4 ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ 5 ಕಪಾಲರಂಧ್ರವೆಂಬ ನಾಲ್ಕು ಅವಾಂತರ ಭೇದಗಳಿವೆ.

ಹೃದ್ಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 1 ದಂತ ಧೌತಿ 2 ವಮನ ಧೌತಿ (ಗಜಕರಣೀ) 3 ವಪ್ರ (ವಾಸೋ) ಧೌತಿ ಎಂಬ ಮೂರು ಭೇದಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಈಗ ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಇಂತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಧೌತಿ

1 ವಾತಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ : ಬಾಯನ್ನು ಕಾಗೆಯ ಚುಂಚಿನಂತೆ ಚಕ್ಕದಾಗಿ ತೊದಿ ಅದರ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಚಿ ಚುಂಚಿನ ಮಧ್ಯದ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರದ ಭಾಗವು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದ ಮೇಲೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಕಡೆಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಮರ್ದನಮಾಡಿ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಅಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು.

ಕಾಕ ಚಂಚೂವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈಃ |
ಚಾಲಯೇದುದರಂ ಪಶ್ಚಾತ್ ವರ್ತ್ಮನಾ ರೇಚಯೇ ಚ್ಚನ್ಯೈಃ || (1-15)

ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದೇನೆಂದರೆ ವಾತಸಾರವನ್ನು ನಿಂತು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಠಿಣವಾಗಿದೆ. ಮೊದ ಮೊದಲು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಿಚ್ಚೊಟ್ಟಿಗೆ ನೋವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾತಸಾರದ ಸಮುಚಿತ ಸಾಧನೆಯಾದ 'ಅಮ್ಲವು (gastric acidity) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಂಠೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನಿರ್ಮಲ ಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿ ಸಕಲರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ವಿಶ್ವಸ್ತಲನದ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ವಾತಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋವ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಕಮ್ |
ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯಾಕರಂ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧಕಮ್ || (1-16)

2 ವಾರಿಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿ : ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಶಿಖಿಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂದೂ ಕೂಡಾ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಂಠ ತುಂಬುವವರೆಗೆ (೧೬

ಲೋಟಗಳನ್ನು) ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ೮ ಲೋಟಗಳನ್ನು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಅರ್ಧಕಟೀಚಕ್ರಾಸನವನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನವನ್ನು, ಉತ್ತಿತ ಹಸ್ತಾಸನವನ್ನು ಮತ್ತು ಭುಜಂಗಾಸನವನ್ನು ೨ ಸಾರಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೇ ೬ ಲೋಟಗಳನ್ನು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉದ್ವೀಯಾಸನ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮರ್ದನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಮಲಶೋಧನೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ನೀರಿನ ಜೊತೆ ಮಲವೂ ಬರುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಕುಡಿದ ನೀರೇ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಆಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಉತ್ಕಟಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀರು ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಗುರುಪಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದನ್ನಾಚರಿಸಿ ೨ ತಾಸುಗಳ ಮೇಲೆ ಶುಷ್ಕಸಹಿಷವಾದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೃದುವಾದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆ ಕಂಠಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾರಿ ವಕ್ರೇಣ ಚ ಪಿಪಿಚ್ಛನ್ಯಃ ।

ಬಾಲಯೇದುದರೇಽನೈವ ಜೋಪರಾದ್ರೈಚಯೇದಧ್ವಂ || (1-17)

ಇದರಿಂದ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ (ಅಂದರೆ ಕರಳು ಯುಕ್ತಾಂಗಗಳು) ಕಶ್ಮಲಗಳೂ ದೂರವಾಗಿ ದೇಹದೋಷವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಶರೀರದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ತೇಜಸ್ವಿನಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಕಠಿಣವಾಗಿತ್ತು ಶ್ರಮದಿಂದ ಸಾಧಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋವ್ಯಂ ದೇಹ ನಿರ್ಮಲಕಾರಕಮ್ ।

ಸಾಧಯೇತತ್ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ ॥ (1-18)

3 ವಹ್ನಿಸಾರ (ಅಗ್ನಿಸಾರ) ಅಂತರ್ಧೌತಃ: ಸಾಧಕನು ಭವ್ಯಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಉದ್ದೀಯಾನಬಂಧದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಕೊಂಡು ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ (ವೇಗವಾಗಿ) ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಪಾಲಿಮಾಡಿ ಉದರದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೊರಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಉದರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವು ಬೆನ್ನಲುಬು ತುಳುವಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ೧೦ ಸಾರಿ ಮಾಡಿ ನಡುವೆ ಉದರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ೮ ಮೇರೆ ಮತ್ತು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಘ್ರಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ೧೦೦ ಸಾರಿ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಡುವೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ಸಾರಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯ. ಇದು ಉದ್ದೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದವರು ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯಕ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ವಾಯುವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಿರಬೇಕು.

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿ ವಚನ ಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರವೈವ್ಯೇ ಶತವಾರಂ ಚ ಕಾರುಯೇತ್ ।

ಉದಾರ್ಪಮಾಮಯಂ ತೃತ್ವಾ ಕಾಶರಾಗ್ನಿಂ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ ॥

(1-19)

ಈ ವಹ್ನಿಸಾರವು ಯೋಗಸಾಧಕರಿಗೆ ಖದ್ರಿ (ಯೋಗ ಖದ್ರಿಯನ್ನು) ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೋವ್ಯವಾಗಿಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಾಧನೆಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಪ್ರಯೋಜನದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಬಾರದು.

ವಜ್ರಸಾರಮಿಯಂ ಧೌತಿಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿವಾ ।

ವಿಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾ ಗೋಷ್ಠಾ ನ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾ ಕದಾಚನ ॥ (1-20)

ಬಹಿಷ್ಕೃತ ಅಂತರ್ಧೌತಿ : ಈ ಧೌತಿಯ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧಾನ ವಾತಸಾರದಂತೆ ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪವೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಳಗಿ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಉದರವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಒಂದೂವರೆ ಘಂಟೆ ಕಾಲದಷ್ಟು ಅಂತರ್ಕುಳ ಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಳಿಕ ವಾಯುವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಭಾಗವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕಾಕೀ ಮುದ್ರಾಂ ಸಾಧಯಿತ್ವಾ ಪೂರಯೇದಮರಂ ಮರುತ್ ।

ಧಾರಯೇದರ್ಧಯಾಮಂ ತು ಚಾಲಯೇದಧವರ್ತ್ಮನಾ ॥ (1-21)

ಯೋವಾರ್ಧಧಾರಣಾಶಕ್ತಿಂ ಯಾವನ್ನ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ ।

ಬಹಿಷ್ಕೃತಂ ಮಪದ್ಧೌತಿಸ್ತಾವತ್ಕ್ರಿವ ನ ಜಾಯತೇ ॥ (1-24)

ಈ ಧೌತಿಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದ ವಿಧಾನ ಒಗ್ಗಿದೆ. ನಾಭಿಯವರೆಗೆ ಆಳವಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಶಕ್ತಿನಾಡಿಯನ್ನು (ಗುದ ನಾಳವನ್ನು) ಗುದದ್ವಾರದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿನಾಡೀಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್ ।

ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಕ್ಷಾಲಯೇನ್ನಾಡೀಂ ಯಾವನ್ಮಲವಿಸರ್ಜನಮ್ ॥ (1-22)

ತಾವತ್ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ನಾಡೀಂ ಚ ಉದರೇ ವೇಶಯೇತ್ ಪುನಃ (1-23)

ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನೂಟು ಮಾಡುವ ಈ ಧೌತಿಯಿಂದ ವಾತಸಾರ ಅಂತರ್ಧೌತಿಯ ಎಲ್ಲ ರಾಘಗಳೂಬಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭ

ವಾಗಿರುವ ಈ ಪ್ರಕಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅಚರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಅಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಪ್ರಕಾಲನಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಮ್ ||

(1-23)

ದಂತ ಧೌತಿ

ಈ ದಂತಧೌತಿಯಲ್ಲಿ 4 ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. 1 ದಂತಮೂಲಧೌತಿ 2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ ಧೌತಿ 3 ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ ಧೌತಿ 4 ಕಪಾಲರಂಧ್ರ ಧೌತಿ.

1 ದಂತ ಮೂಲ ಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ದಂತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ದಂತಮೂಲ ವನ್ನು ಕಗ್ಗಲೀರಿಸದಿಂದ, ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ಜಾಲಿಯ ಕಡ್ಡಿ, ಉತ್ತರಾಣಿಯ ಕಡ್ಡಿ ಯಿಂದ ಅಥವಾ ಆಯುರ್ವೇದೋಕ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ದಂತ ಮಂಜನ ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ (ಕೆಮ್ಮಣ್ಣಿನಿಂದ) ದಂತಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೊಳೆ ನಿರ್ಮೂಲ ವಾಗುವವರೆಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ದಂತ ಮೂಲವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ದಂತಗಳ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕಣಗಳು ಉಳಿಯದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಾದಿರೇಣ ರಸೇನಾಥ ಶುದ್ಧಮೃತ್ತಿಕಯಾ ತಥಾ |

ಮೂರ್ಛಯೇದಂತವೂಂ ಚ ಯಾವತ್ಕಿಲ್ಪಿಷ ಮೂಹರೇತ್ ||

(1-26)

ಯೋಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ, ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಧೌತಿಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಈ ಧೌತಿಯನ್ನಾಚರಿಸಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಧೌತಿಯು ಶೋಧನಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಮತವಾಗಿದೆ. ಈ ಧೌತಿಯಿಂದ ದಂತಕ್ಷಯದಂತಹ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವದಲ್ಲದೆ ದಂತಕ್ಷಯದಿಂದ ಶರೀರ ದಟ್ಟುಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಮೂಲಂ ಪರಾ ಧೌತಿಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ |
 ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಪ್ರಭಾತೇ ಚ ದಂತವಕ್ಷಾಂ ಚ ಯೋಗವಿತ್ |
 ದಂತಮೂಲಂ ಧಾವನಾದಿಕಾರ್ಯಮು ಯೋಗಿನಾಂ ಮತಮ್ ||
 (1-27)

2 ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲ ಧೌತಿ ಮಧ್ಯದ ಮೂರು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ
 ಗಂಟರಿನವರೆಗೆ ತೂರಿಸಿ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಫವನ್ನು
 ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಹತ್ತಿರುವ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮಾನಾಮಾ ಅಂಗುಲಿತ್ರಯಯೋಗತಃ |
 ವೇಶಯೆದ್‌ಗಲಮಧ್ಯೇ ತು ಮಾರ್ಜಯೇಲ್ಲಂಬಿಕಾಮುಲಮ್ |
 ಶನ್ಯಃ : ಶನ್ಯಃ : ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ||
 (1-29)

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಚಿಮ್ಮಟದಿಂದ ಹೊರವಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ಅಕಳ
 ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ತಿಕ್ಕಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಿಂಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ
 ಬಿದದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಮಾರ್ಜಯೇನ್ನವನೀತೇನ ರೋಹಯೇಚ್ಛ ಪುನಃ : ಪುನಃ : |
 ತದಗ್ರಾ ರೋಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯಿತ್ವಾ ಶನ್ಯಃ : ಶನ್ಯಃ : ||
 (1-30)

ಈ ಧೌತಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಾಗ್‌ದೋಷ ಕಫ ದೋಷ ಮುಂತಾದ
 ಅನೇಕ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಗೆ
 ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು, ಮರಣವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
 ಜರಾಮರಣ ರೋಗಾದೀನ್ ನಾಶಯೇದ್ ದೀರ್ಘಲಂಬಿಕಾ || (1-28)

3) ವಾಮ ಕರ್ಣ 4) ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣ ರಂಧ್ರ ಧೌತಿ

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಕರ್ಣರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ವಚ್ಛ
 ಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಕರ್ಣದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗು

ತ್ತವೆ. ಶಬ್ದವು ಸೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ ಅಂತರಿಕ (ಅನಾಹತ) ನಾದವು ಕೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ತರ್ಜನ್ಯಂಗುಲಿಕಾಗ್ರೇಣ ಮಾರ್ಜಯೇತ್ ಕರ್ಣರಂಧ್ರಯೋಃ |
ನಿತ್ಯಮ ಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ನಾದಾಂತರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ || (1-32)

5) ಕವಾಲ ರಂಧ್ರಧೌತಿ

ಸಾಧಕನು ಪ್ರತಿದಿನ ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ, ಉಟವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತು ದಿನದ ಕೊನೆಗೆ (ಸೂರ್ಯೋದಯ ನಂತರ) ಬಾಯಿಯ ಅಂಗಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಈ ಕವಾಲ ಕುಹರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೂ ಹೋಗುವ ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹವಿವೆ. ಈ ರೀತಿ ಸತತ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಂಗುಷ್ಠೇನ ದಕ್ಷಿಣ ಮಾರ್ಜಯೇದ್ವಾಲಂಧ್ರಕಮ್ |
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ || (1-33)
ನಾಡೀ ನಿರ್ಮಲತಾಂ ಯಾತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ನಿವ್ರಾಂತೇ ಘೋಷನಾಂತೇ ಚ ದಿವಾಂತೇ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ || (1-34)

ಹೃದ್ಧೌತಿ

ಹೃದ್ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದ್ಧೌತಿಯು ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೃದ್ಧೌತಿ ಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ದಂಡ ಧೌತಿ 2 ವಮನಧೌತಿ 3 ಮೃತ್ಯುಧೌತಿ

1 ದಂಡ ಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ಬಾಳೆಯ ದಿಂಡು, ಅರಿಷಾ ದಂಟು, ಬೇವಿನ ಎಳೆಯ ಕಡ್ಡಿ, ಅಲದ ಬೀಜು ವೇತ್ರದ ದಂಡ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ನೂಕಿ, ಅನ್ನನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ದಂಡವು ಅರ್ಧ ಸೆಂಟೀ ಮೀಟರನಷ್ಟು ಸುತ್ತಳತೆಯಿದ್ದು ಎರಡು ಘಟು ಉದ್ದವಿರಬೇಕು.

ರಂಭಾದಂಡಂ ಹರಿದಂಡಂ ವೇತ್ರದಂಡಂ ತಥೈವ ಚ |

ಹಸ್ತಧೇ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ತು ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಛನ್ಯೈಃ || (1-36)

ಸಾಧಕನು ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೃದಯ, ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಊಟವಾದ 6 ಘಂಟೆ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಫಂ ಪಿತ್ತಂ ತಥಾ ಶ್ಲೇಷ್ಮಂ ರೇಚಯೇದೂರ್ಧ್ವವರ್ತ್ಮನಾ |

ದಂಡಧೌತಿವಿಧಾನೇನ ಹೃದ್ರೋಗಂ ನಾಶಯೇದ್ಧೃವಂ || (1-37)

2 ವನನಧೌತಿ ಸಾಧಕನು ಊಟವಾದ ನಂತರ ಗಂಟಲದವರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಆ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಂಜರ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗಜಕರಣೀ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧಾನ ವ್ಯಾಘ್ರ (ಬಾಘೀ) ಕರಣೀಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲರ್, ಹರ್ನಿಯೂ ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅತಿರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದವರು ಮಾಡಬಾರದು.

ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇದ್ಧಾರಿ ಚಾಕೇಶಂ ಪೂರಿತಂ ಸುಧೀಃ ||

ಊರ್ಧ್ವಂ ದೃಷ್ಟಿಂ ಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ ತಜ್ಜಲಂ ವಮಯೇತ್ಪುನಃ ||

(1-38)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮ ವಿಕಾರಗಳು, ಅಜೀರ್ಣತೆ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಶ್ವಾಸ ನಾಳ ರೋಗ ಮೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫ ಪಿತ್ತಂ ನಿವಾರಯೇತ್ || (I-38)

3 ವಾಸೋ(ವಸ್ತ್ರ) ಧೌತಿನಾಲ್ಯ ಅಂಗುಲ ಅಗಲ, ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ವೋಳ ಉದ್ದದ ಮೃದುವಾದ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಿ ಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನ ಲ್ಲಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಿ ಗಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಾಗಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಈ ಬಟ್ಟೆಯು ಅಖಂಡವಾಗಿದ್ದು ನಾಲ್ಕು ಬದಿಗೆ ಜೆನುಗಾದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಒಳಕ ಅ ಬಟ್ಟೆಯು ಅರವಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ನುಂಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ನಡು ನಡುವೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದು ಹೊರತೆಗೆದು ಮತ್ತೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನುಂಗಬೇಕು.

ಅಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಒಳಗೆ ನುಂಗಿ ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯುವ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷ ಮೀರ ಬಾರದು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಳೆಯುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿ ತೋರಿದರೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಇಂಚು ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಏಕೋನಮಿಶತಿ ; ಹಸ್ತ : ಪಂಚ ಮಿಶತಿ ವೈ ತಥಾ !

ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತ್ರಂ ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ ||

ವುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದ್ವೈಷ್ಣವೇ ಧೌತಿಕರ್ಮಕಮ್ || (I-39)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ

ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಹಸ್ತಪಂಚದಶಾಯತಂ |

ಗುರೂಪದಿಷ್ಟಮಾರ್ಗೇಣ ಸಿಕ್ಕಂ ವಸ್ತ್ರಂ ಶನೈಃ ಗ್ರಸೇತ್ || (II-24)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುಲ್ಮ (ಗಂಟು), ಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಹಿಗ್ಗು ಎಕೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ಅಮ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಅಸ್ತಮಾ, ಗಂಟರಿನ ರೋಗ ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್ಮಜ್ವರ ಪ್ಲೀಹಕುಷ್ಠಕಫಪಿತ್ತಂ ವಿನಶ್ಯತಿ |
ಆರೋಗ್ಯಂ ಬಲಮುಚ್ಚಿಶ್ಚ ಭವೇತ್ಸ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ || (1-40)

4) ಮೂಲ ಶೋಧನೆ

ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವವರೆಗೂ ಮಲವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಆವಾ
ನವಾಯುವಿನ ಕಾರ್ಯ ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನು
ಸರ್ವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಕನು ಅರಿತಿನ ಗಿಡದ ದೇಟಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಿಂದ
ಪದೇ ಪದೇ ನೀರಿನಿಂದ ಗುದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅರಿತಿನ
ಗಿಡದ ದೇಟಿಗೆ ತುವು ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸವರಿ ಅದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದೊ
ಳಗೆ ತೂರಿ ಅದನ್ನು ಲೇಪನ ಮಾಡಿ ದಂಟನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬಿಟ್ಟು
ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಆಲ್ಲಾಡಿಸಿದರೆ ಮಲವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅರಿತಿನ ಗಿಡದ
ದೇಟಿನ ಬದಲು ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಓತಮೂಲಸ್ಯ ದಂಡೇನ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿನಾಽಪಿವಾ |
ಯತ್ನೇನ ಕ್ಷಾಲಯೇದ್‌ಗುಹ್ಯಂ ವಾರಿಣಾ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ || (1-42)

ಗಣೇಶಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮೂಲಶೋಧನವು ಮಲ
ಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಉದರದ ದೋಷಗಳು. ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನ ಮುಂತಾದ ದೋಷ
ಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ದೇಹ
ವನ್ನು ಕಾಂತಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರಿತಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ
ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ,

ವಾರಯೇತ್ಕೋಷ್ಠಕಾಂತಿನ್ಮಮಾಮಾಜೀರ್ಣಂ ನಿವಾರಯೇತ್ |
ಕಾರಣಾ ಕಾಂತಿಪುಷ್ಕೋಶ್ಚ ದೀಪನಂ ವಹ್ನಿಮಂಡಲಮ್ || (1-45)

೩ ಬಸ್ತಿ

ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ 1 ಜಲಬಸ್ತಿ 2 ಸ್ಥಲಬಸ್ತಿಗಳೆಂಬ 2 ಭೇದಗಳಿವೆ.

1 ಜಲಬಸ್ತಿ - ಸಾಧಕನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಹೊಕ್ಕಳನವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿಳಿದು ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದವಾದ ಬಿದಿರಿನ ಕೋವೆಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಎರಡು ಅಂಗುಲದಷ್ಟು ಕೊಳವೆ ಹೊರಗಿರಿಸಬೇಕು. ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಉತ್ತೀರ್ಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಮಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಈಗಿನ ವೈದ್ಯರು ಉಗುರು ಬಿಚ್ಚಿಗಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇ ವಾಯುನ್ಯಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನಃ |

ಅಕುಂಚನಂ ಪ್ರಸಾರಂ ಚ ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ || (1-45)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾಭಿಮಗ್ನಜಲೇವಾಯುನ್ಯಸ್ತನಾಲೋತ್ಕಟಾಸನಃ |

ಅಧಾರಾಕುಂಚನಂ ಕುರ್ವಾತ್ ಕಾಲನಬಸ್ತಿಕರ್ಮತತ್ || (||-27)

ಜಲಬಸ್ತಿಯ ಆಚರಣೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಧಾತುಕ್ಷಯ, ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹ ಮುಹೋದರ ಪಿತ್ತ, ಕಫ ವಿಕಾರ ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ದೋಷ, ಮೂತ್ರನಾಳದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ Enima ಜಲ ಬಸ್ತಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ದೇಹದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಮನಂತೆ ಆಕರ್ಷಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಮೇಹಂ ಚ ಉದಾವರ್ತಂ ಕ್ರೂರವಾಯುಂ ನಿವಾರಯೇತ್ |

ಫವೇತ್ ಸ್ವಚ್ಛಿಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ || (1-46)

ಸ್ಥೂಲ ಬ್ರಹ್ಮ

ಸಾಧಕನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ವಿಪರೀತ ಕರಣಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೋಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೋಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಂದರೆ ಗುದದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಹೊರಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಗುದುದ್ಧಾರದ ಮುಖಾಂತರ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ತಡೆಹಿಡಿದು ಗುದುದ್ಧಾರದ ಮುಖಾಂತರ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಸುತ್ತುಗಳವರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ.

ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನತೋ ಬ್ರಹ್ಮಂ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯಃ |

ಅಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಯಾ ವಾಯುಮಾಕುಂಚಯೇತ್ಯಸಾರಯೇತ್ || (1-47)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಜಠರಾಶಯದ್ವೇಷ ಆಮ್ಲ, ವಾತ, ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳೂ, ಅಪಚನ, ಅಪಾನ ವಾಯುವಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಜಠರಾನ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹವು (Solar plexes) ಚೈತನ್ಯವುಳ್ಳದಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಮುಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕೋಷ್ಠದೋಷೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ |

ವಿವರ್ಧಯೇಜ್ಜಾಠರಾನ್ನಿಮಾಮವಾತಂ ವಿನಾಶಯೇತ್ || (1-48)

3 ನೇತಿ (ಸೂತ್ರನೇತಿ)

ಸಾಧಕನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿದ ಒಂಫತ್ತು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಮೃದುವಾದ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಒಂದು ದಾರವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಹೊರಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಆ ದಾರವು ಗಂಟರಿಗೆ

ಬಂದ ಮೇಲೆ ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಹುಕ್ಕಿನ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಆ ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆದು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈಗ ದಾರದ ಬದಲು ರಬ್ಬರ ಕ್ಯಾಥಟರ್ (catheter-4) ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕ್ಯಾಥಟರ್ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ವಿತಸ್ತಿಮಾನಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸೂತ್ರಂ ನಾಸಾನಾಲೇ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ |
ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ನೇತಿಕರ್ಮಕರ್ಮ ||
(1-49)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಭುಜದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತಲೆ ನೋವು, ಕಣ್ಣರಿತ, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿಯ ದುರ್ಮಾಂಸ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ರೋಗಾದಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖದ ತೇಜಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಖೇಚರಿಯು ಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಾಧನಾನ್ನೇತಿಕಾರ್ಯಸ್ಯ ಪೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಮೂವ್ನಯಾತ್ |
ಕಫದೋಷಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ || (1-50)

4) ನೌಲಿಕಿ (ನೌಲಿ)

ಸಾಧಕನು ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಘಟಿನನ್ನು ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಂತು ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದೇ ಬದಿಯ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಳಿಕ ವೇಗವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಉದರವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಡೆಯು ಮೇಲ್ದಿಗ್ಗುವನ್ನು ಒತ್ತಿದಾಗ ಉದರದ ನಡುವಿನ ಎರಡು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ನೌಲಿ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಗಿರಗಿರನೆ ತಿರುಗಿಸ ಬೇಕು ಇದಕ್ಕೆ ನೌಲಿಕಿ ಅಥವಾ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯೆಂಬುದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಮಂದವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಭ್ರಾಮಯೇದುಭವಾರ್ಥಯೋಃ | (1-51)
ಇದನ್ನು ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಮಂದಾವರ್ತವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಸಮ್ಯಾವಸವ್ಯತಃ |
ನತಾಂಸೋ ಭ್ರಾಮಯೇದೇಷಾ ನೌಲಿಃ ಸಿದ್ಧ್ಯಃ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ || (11-34)

ನೌಲಿಕಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಆಮ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಶಕ್ತತೆ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ದೋಷಗಳು ಮಾನಸಿಕ ತುಮಲತೆ, ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ತ್ರೀದೋಷ ಜನ್ಯವಾದ ಸಕಲ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಒರರಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರದೀಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ, ಕರಳು ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸರ್ವರೋಗಾನ್ನಹಂತೀಪ ದೇಹಾನಲ ವಿವರ್ಧನಮ್ | (1-51)
ಇದನ್ನೇ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಮಂದಾಗ್ನಿ ಸಂದೇಶನಪಾಚನಾದಿ ಸಂಧಾಯಿಕಾನಂದಕರೇ ಸದೈವ |
ಅಶೇಷದೋಷಾಮಯ ಶೋಷಣೇ ಚ ಹಠಕ್ರಿಯಾಮೌಲಿರಿಯಂ ಚ
ನೌಲಿಃ || (11-34)

5) ತ್ರಾಟಕ

ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸುಖಪ್ರದವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತದೇಕ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಕಣ್ಣು ಪಿಳುಕಿಸಿದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯುವವರೆಗೂ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ. ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ತೋಟಿಕವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ. ತಾಟಕವನ್ನು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳಿವೆ. 1 ಬಿಂದು ತ್ರಾಟಕ 2 ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ 3 ಬಹಿರಂಗ ತ್ರಾಟಕ 4 ಅಂತರಂಗ ತ್ರಾಟಕ.

ನಿಮೇಷೋನ್ಮೇಷಕಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ |
ಪತಂತಿ ಯಾವದಶ್ಚೂಡಂ ಪ್ರಾಟಕಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುಧೈಃ || (1-52)

ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
ನಿರೀಕ್ಷೇತ್ ನಿಶ್ಚಲದೃಶಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ಸಮೂಹಿತಃ |
ಅಶ್ರುಸಂಪಾತಪರ್ಮಂತಂ ಆಚಾರ್ಯೈಃ ಪ್ರಾಟಕಂ ಸ್ಫುತಮ್ || (11-32)

ಈ ಕ್ರಿಯೆಯ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ, ಕಡಿಮೆ
ವಿಶಾಗ್ರತೆ, ಮತ್ತು ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಹಾಸ. ಕಣ್ಣಿನ ಸಮೀಪ, ದೂರ ದೃಷ್ಟಿ
ದೋಷ, ತಲೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿನ
ವಿಶಾಗ್ರತೆ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಯೂ ಕೂಡಾ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ
ಮತ್ತು ಶಾಂಭವೀ ಮಂದ್ರಯಸಿದ್ಧಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಶಾಂಭವೀ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಂ |
ನೇತ್ರರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ || (1-53)

6 ಭಾಲಭಾತಿ (ಕಪಾಲಭಾತಿ)

ಕಪಾಲ ಭಾತಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಭಾಲಭಾತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ
ಮೂರು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1 ವಾತಕ್ರಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು ಬಲಗಡೆಯ (ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿ)
ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಗಡೆಯ (ಇಡಾ ನಾಡಿ) ನಾಡಿಯಿಂದ ವೇಗವಾಗಿ
ರೇಷಕಮಾಡಿ ಕೂಡಲೆ ಅದರಿಂದಲೇ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ಎಡಹೊರಳೆಯನ್ನು
ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಷಕಮಾಡಿ ಅದರಿಂದಲೇ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಬಲ
ಹೊರಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಾ ನಾಡಿಯಿಂದ ರೇಷಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿಗೆ
ಒಂದು ಸುತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿಯಿತು. ಇದೇ ರೀತಿ ಒಂಭತ್ತು ಸುತ್ತುಗಳವರೆಗೆ
ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯಂ ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಯಾ ಪುನಃ |
ಒಂಗಲಯಾ ಪೂರಯಿತ್ವಾ ಪುನಶ್ಚಂದ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ || (1-55)

ಸಾಧಕನು ಪೂರಕವನ್ನು ರೇಚಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಆಯಾ ಭಾಗದ ರೋಗಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳಿಗೂ, ಜಠರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರಕಂ ರೇಚಕಂ ಕೃತ್ವಾ ವೇಗೇನ ನ ತು ಧಾರಯೇತ್ |
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ || (1-55)

2 ವೃತ್ತಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು ಕಾಯಿಸಿದ ಮತ್ತು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು, ಆ ನೀರನ್ನು ಬಾಯಿಯಮುಖಾಂತರ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಕಠಿಣ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಕೃಷ್ಯ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ | (1-56)

ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫದೋಷಗಳು, ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು, ತಲೆ ನೋವು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸೋಗುವಿಕೆ ಇವುಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಇಡೀ ಒಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಾಯಂ ಪಾಯಂ ವೃತ್ತಮೇಣ ಶ್ಲೇಷ್ಮದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ ||

(1-57)

3 ಶೀತಮ ಕಪಾಲಭಾತಿ ಸಾಧಕನು 'ಶೀತ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆ ನೀರನ್ನು

ಹೊರಬಿಡಬೇಕು, ಇದು ಕಠಿಣವಾದ ಸಾಧನೆಯಾಗಿದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಶೀಘ್ರಮ್ನ ಓತ್ವಾ ವಕ್ತ್ರೇಣ ನಾಸಾನಾಲ್ಯವಿರೇಚಯೇತ್ |

ಏವಮುಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಾಮದೇಹಸಮೋ ಭವೇತ್ || (1-58)

ಸಾಧಕನು ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಮುಮ್ಮೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ಬಾಧೆಗಳೂ ಕಫ ಓತ್ವ ರೋಗಗಳು ಅವನನ್ನು ಸವಿಸಿವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹವು ನೀರೋಗಿಯಾಗಿ ಅವನ ದೇಹ ಸುಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅವನ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲರುತ್ತದೆ.

ನ ಜಾಯತೇ ವಾರ್ಧಕಂ ಚ ಪ್ವರೋ ನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ |

ಭವೇತ್ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಫರೋಪಂ ನಿವಾರಯೇತ್ || (1-59)

ಇಲ್ಲಿಗೆ ಫೇರಂದ ಸಂಹಿತೆಯ 'ಪಿಟ್‌ಕರ್ಮ ಸಾಧನ' ವೆಂಬ ಒಂದನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿಯಿತು.

ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶ ಆಸನ ಪ್ರಯೋಗ

ಪತಂಜಲಿಯು 'ಸ್ಥಿರ ಸುಖಂ ಆಸನಮ್' ಎಂದು ಹೇಳಿ ದೇಹವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧನವೇ ಆಸನವೆಂದು ಸೂಚಿಸಿ ಆಸನವು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾದುದೆಂದು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆ ಆಸನಗಳ ಗುರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆದಿದ್ದು ಯಾವದೇ ಆಸನದ ಹಸರಿನ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದುದು ಗಮನಾರ್ಹ. ಆದರೆ ಹಠ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾದ ಆಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧನೆಯ ಜೊತೆ ಅದು ಹಗುರಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಪೂರ್ಣವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಆಸನದ ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕುರ್ಯಾತ್ ತದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚಾಂಗಲಾಫವಂ |
(H.P 1-16)

ಆದರೆ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹಾಗೂ ಲಾಫವಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಮುಂದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಸಾಧನೆ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ ದೇಹದ ದೃಢತೆ(ಬಲ)ಯೇ ಆಸನದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನೇನ ರುಜೋಹಂತಿ ಎಂಬಂತೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯೂ ಆಸನದ ಗುರಿಯೆಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗದ ಮುಂದಿನ ಅಂಗಗಳ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಆಸನಗಳ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬಹುದು.

1 ಶರೀರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವನ್ನಾಗಿಯೂ ಸ್ಥಿರವನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಿ ಮನೋ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು.

2 ವಾಯು ನಿರೋಧ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಶರೀರ ವನ್ನು ಅನೇಗೊಳಿಸುವುದು.

3 ಮನಃಶಕ್ತಿಯನ್ನು (will power) ವರ್ಧಿಸುವುದು.

4 ಸುವ ದುಃಖಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು.

ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಭೇದಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1 ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಆಸನಗಳು.

2 ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು.

3 ಧ್ಯಾನೋಪಯೋಗಿ ಆಸನಗಳು.

ಆಸನಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿದ್ದು ಜೀವರಾಶಿಗಳವೈ ಆಸನಗಳ ಸಂಪ್ರದಾಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 84 ಲಕ್ಷ ಆಸನಗಳನ್ನು ಶಿವನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾನೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಸನಾನಿ ಸಮಸ್ತಾನಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಂತವಃ ।

ಚತುರಶತಿ ಲಕ್ಷಾಣಿ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಾನಿ ಚ ॥ (||-1)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಅದಕ್ಕೂ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಗೋರಕ್ಷತತ್ವದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಆಸನಾನಿ ತು ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಾತಯಃ ।

ವಿಶೇಷಾಮುಖರಾನ್‌ಭೇದಾನ್ ವಿಜಾನಾತಿಮಹೇಶ್ವರಃ ॥ (5)

ಒಂದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೂರಂತೆ 84 ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲಾಗುತ್ತದೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟಾನಿ ಮೋಡತೋನಂ ಶತಂ ಕೃತಮ್ । (||-2)

ಗೋರಕ್ಷತತ್ವವು ಮತ್ತು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯೂ ಸಹ 84 ಆಸನಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಮಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೇಳಿದರೆ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು 32

ಆಸನಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಆ 32 ಆಸನಗಳ ಹೆಸರುಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತೇಜಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಂ ಶುಭಮ್ ।

(1-2)

ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ 32 ಆಸನಗಳ ಹೆಸರು ಇಂತಿವೆ.

1 ಸಿದ್ಧಾಸನ 2 ಪದ್ಮಾಸನ 3 ಭದ್ರಾಸನ 4 ಮುಕ್ತಾಸನ 5 ವಜ್ರಾಸನ
6 ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ 7 ಸಿಂಹಾಸನ 8 ಗೋಮುಖಾಸನ 9 ವೀರಾಸನ 10 ಧನುರಾಸನ
11 ಮೃತಾಸನ (ಶವಾಸನ) 12 ಗುಪ್ತಾಸನ 13 ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ 14 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾ
ಸನ 15 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ 16 ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ 17 ಉತ್ಕಟಾಸನ
18 ಸಂಕಟಾಸನ 19 ಮೇಯೂರಾಸನ 20 ಕುಕ್ಕಟಾಸನ 21 ಕೂರ್ಮಾಸನ
22 ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ 23 ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಾಸನ 24 ವೃಕ್ಷಾಸನ
25 ಮಂಡೂಕಾಸನ 26 ಗರುಡಾಸನ 27 ವೃಷಾಸನ 28 ಶಲಭಾಸನ
29 ಮಕರಾಸನ 30 ಉಷ್ಣಾಸನ 31 ಭಂಜುಂಗಾಸನ 32 ಯೋಗಾಸನ

ಈಗ ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ನೋಡೋಣ.

1 ಸಿದ್ಧಾಸನ

ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ಯೋನಿಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಇನ್ನೊಂದು ಪಾದವನ್ನು ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ (ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ) ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಸಾಧಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಭ್ರೂಮಧ್ಯವನ್ನು ನಿಶ್ಚಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು ಎರಡು ಮೇಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿನ್ನುದ್ರಾಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಯೋನಿಸ್ಥಾನಕಮಂಘ್ರಮೂಲಘಟಿತಂ ಸಂಖೇಡ್ಯ ಗುಲ್ಮೇತರಂ ।

ಮೇಢ್ರೋಪರ್ಯಧ ಸಂನಿಧಾಯ ಚಿಟುಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿಸ್ತಾ ಪಿತಮ್ ।

ಸ್ಮಾಣುಃಸಂಯಮಿತೇಂದ್ರಿಯೇಽಚಲದೃಶಾ ಪಶ್ಯತ್ ಭ್ರೂಮೇರಂತರಂ

(||-7)

ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಸಿದ್ಧಾಸನದ ನಾಮಂತರಗಳನ್ನು ವಜ್ರಾಸನ, ಗಂಧಾಸನ ಮತ್ತು ಮುಕ್ತಾಸನವೆಂದು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಮಹಿಮಾತಿಶಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಯಮೇಷ್ಟಿವ ಮಿತಾಹಾರಃ | ಆಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ಟಿವ |

ಮುಖ್ಯಂ ಸರ್ವಾಸನೇಷ್ಟೇಕಂ ಸಿದ್ಧಾಃ | ಸಿದ್ಧಾಸನಃ ಏವ | || (|-38)

ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಆಜ್ಞಾ, ಮೂರಾಧಾರ, ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನೆ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವೀರ್ಯಾಣುವನ್ನು, ಹೃದಯದ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರು ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಸನವು ಮೇಕ್ಷದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಸಾಧಕನಿಗೆ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಏಕತ್ ಮೇಕ್ಷಕವಾಟಭೇದನಕರಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ || (||-7)

ಆದುವರಿಂದಲೇ ಸಿದ್ಧಾಸನದ ಸಿದ್ಧಿಯಾದರೆ ಉಳಿದ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕಿಮನ್ಯೈಃ | ಬಹುಭಿಃ | ಪೀಠೈಃ | ಸಿದ್ಧೇ ಸಿದ್ಧಾಸನೇ ಸತಿ | ||-40

2 ಪದ್ಮಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೂ ಇರಿಸಿ. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ. ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರನ್ನು ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬರುಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತಾ

ಗದ್ದವನ್ನು ಎವೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ (ಜಾಲಂಧರ ಒಂಫ) ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ನಟ್ಟಿ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕು.

ವಾಮೋರೂಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ ಚ ಚರಣಂ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯವಾಮಂ ತಥಾ |
 ದಕ್ಷೋರೂಪರಿ, ಪಶ್ಚಿಮೇನ ವಿಧಿನಾ ಧೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ದೃಢಮ್ ||
 ಅಂಗುಷ್ಠಂ ಹೃದಯೇ ನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ನಾಸಾಗ್ರಮಾಲೋಕಯೇತ್ |
 (||-8)

ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದ್ಧಪದ್ಧಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಠ ರತ್ನಾದಳಿ, ಗೋರಕ್ಷಲತಕ, ತೇಜೋಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಪದ್ಧಾಸನದ ವಿವರಣೆ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಭುಜ, ತೋಳು, ಮುಂಗೈಗಳಲ್ಲಿಯೇ ನೋವಿನ ಬಾಧೆ ನಿಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಗುನು ಬೆನ್ನು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಯು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ದೋಷವಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕಲ ವ್ಯಾಧಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಧಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ವಿತತ್‌ವ್ಯಾಧಿವಿಕಾರನಾಶನಕರಂ ಪದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ || (||-7)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (I-44) ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

3 ಭದ್ರಾಸನ

ಮೊವಲು ಸಾಧಕನು ಎದುರಿಗೆ ಅಂಗುಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊನುಖಂಡಗಳ ನಡುವೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೂರಿಸಿ, ಪಾದಗಳನ್ನು ಓದಿರು ಹಿಮ್ಮಡಗಳೆರಡನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕಾಲ್ಪೆರಗಳುಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ವಾಗಿಟ್ಟು ಪಾದಗಳನ್ನೆಳೆದು ಗುಪ್ತಾಂಗದ ಕೇಗಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಶ್ವಪ್ತಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು

ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಬೆರಗುಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಗಡೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೈಗಳಿಂದ ದೃಢವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನಾಚರಿಸಿ ನಾಸಾಗ್ರಹದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಿಸಬೇಕು.

ಗುಲ್ಫಾ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯತ್ಯಮೇಣ ಸಮೂಹಿತಃ |

ವಾದಾಂಗುಪೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಚ ಧೃಶ್ವಾ ವೈ ಪೃಷ್ಠದೇಶತಃ || (||-9)

ಜಾಲಂಧರಂ ಸಮಾಸಾರ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ || (||-10)

ಇದೇ ಅಸನವನ್ನು B. K. S. yengar ರ "Light on yoga" ಎಂಬ ಅಂಗ್ಲ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಮೂಲಬಂಧಾಸನ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನಗೊಳಿಸುವ ಈ ಅಸನವು ಭದ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಮ್ || (||-10)

4 ಮುಕ್ತಾಸನ

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಎಡಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡ ವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಪಾದದ ಕೀಲದ (Left ankle joint) ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಲುಬುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮದ್ರಾಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಯುಮೂಲೇ ವಾಮಗುಲ್ಫಂ ದಕ್ಷಗುಲ್ಫಂ ತಥೋಪರಿ |

ಸಮಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಮುಕ್ತಾಸನಂ ತು ಸಿದ್ಧಿದಮ್ || (||-11)

ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಮುಕ್ತಾಸನವು ಹಲಪ್ರದೀಪಿತಾದ ಸಿದ್ಧಾಸನ ದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಈ ಅಸನಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಸಿದ್ಧಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

5 ವಜ್ರಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಪಾದತಲವನ್ನಿಡಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಪಾದತಲವನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರುಳುಗಳು ಬದಿಗೆ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳು ಕೂಡಿರಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಜಂಘಾಭ್ಯಾಂ ವಪ್ರವತ್ಯುತ್ಥಾ ಗುದಪಾರ್ಶ್ವೇ ಪದಾವ್ಯಭೌ |

ಈ ಆಸನವು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಕೀಲು ನೋವನ್ನು, ಮೂಳಾಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉಪಸ್ಥಾಪಯ (pelvic) ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ಉದರದ ರೋಗಗಳಾದ ಕರಳನ ಹುಣ್ಣು, ಆಮ್ಲದ ತೀವ್ರತೆ (Hyper Acidity) ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ವಜ್ರಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ವಜ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಮ್ || (1.-12)

6 ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೆಡಿಚಿ ಎಡ ಪಾದದ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆ ಮೂಳಾಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೆಡಿಚಿ ಬಲ ಪಾದದ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಮೂಳಾಕಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಕಿ ಎಡಮೂಳಾಕಾಲು ಮತ್ತು ಎಡತೊಡೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡು ಮೂಳಾಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂತ ಮುಖಿಯಾಗಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನವೆನ್ನುವರು.

ಜಾನೂವೋರಂತರೇ ಕೃತ್ವಾ ಯೋಗೀ ವಾದತಲೇ ಉಭೇ ।

ಯಜುಕಾಯ : ಸಮೋನೇ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ ॥ (||-13)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (||-19) ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಈ ಆಸನವು ಸುಲಭವಾದ ಧ್ಯಾನೋಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ತೀವ್ರತೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಆಸನ ಉಪಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪದ್ಮಾಸನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಸನೇ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭಿಸುವುವು.

7 ಸಿಂಹಾಸನ

ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲವಾದದ ಹಿಮ್ಮೆಡವು, ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಡವಾದದ ಹಿಮ್ಮೆಡವು ಬರುವಂತೆ ವಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮೆಡಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಳಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪಾದವನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿ ತೆರೆದು ನಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಚಾಚಿ ಪಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಬೇಕು (ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ)

ಗುಲ್ಫಿ ಚ ವೃಷಣ್ಯಾಧೋ ವೃತ್ಕ್ರಮೇಣೋರ್ಧ್ವತಾಂ ಗತೌ ।

ಚತಿಯುಗ್ಮಂ ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥಂ ಕರೌ ಚ ಪಾನುನೋಪರಿ ॥ (||-14)

ವ್ಯಾತ್ಸವಕ್ಶೋ ಜಲಂಧ್ರೇಣ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ॥ (||-15)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗುಲ್ಫಿ ಚ ವೃಷಣ್ಯಾಧಃ ಸೀವನ್ಮಾ : ಪಾರ್ಶ್ವಯೋಃ ತ್ರಿವೇತ್ ।

ದಕ್ಷಿಣೇ ಸವ್ಯಗುಲ್ಮಂ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಮಂ ತು ಸವ್ಯಕೇ ॥ (||-20)

ಹಸ್ರೌ ತು ಜಾನ್ಯೋಃ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಸ್ವಾಂಗುಲೀಸಂಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚ |
ವ್ಯಾತ್ವವಕ್ತ್ರೋ ನಿರೀಕ್ಷೇತ ನಾಸಾಗ್ರಂತು ಸಮೂಹಿತಃ || (1-51)

ಇದರಿಂದ ಸ್ವರಂಧ್ರ. ಗಲಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು (Tonsils) ಉಸಿರಿನ
ದುವಾರ್ಷನೆ ನೀಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿಯಾವ ಸಂಕೃಷ್ಟ ಪರಿಹರಿಸಿ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು
ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸರ್ವರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಿಂಹಾಸನ'
ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

II ಗೋಮುಖಾಸನ

ಈ ಆಸನವು ಗೋವಿನ ಮುಖದ ಆಕಾರವನ್ನು ಅನುಕರಿಸುತ್ತದೆ.
ಸಾಧಕನು ಎಡಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎಡಹಿಮ್ಮ
ಡವು ಪೃಷ್ಠದ ಬಲಬದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು
ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಲಹಿಮ್ಮಡವು ಪೃಷ್ಠದ ಎಡಬದಿಗೆ
ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಕೂಡಿರಬೇಕು.
ಕೈಗಳನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಮಂತ್ರವು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಬೇಕು.

ಪಾದೌ ಚ ಭೂವೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿರ್ವೇಶಯೇತ್ |
ಸ್ಥಿರಂ ಕಾಯಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿಃ ||
(II-16)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಪಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಮೇ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫಂ ತು ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿರ್ವೇಶಯೇತ್ |
ದಕ್ಷಿಣೇಷ್ಟು ತಥಾ ಸವ್ಯಂ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಕೃತಿಃ || (1-20)

ಇದರ ಆಧ್ಯಾಸ ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳುಮತ್ತು ನರಗಳು ಎದೆಯ
ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
ವುನರುತ್ತಾದನೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

9 ವೀರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾಲಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಅಂಗಾಲನ್ನು ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಬದಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಏಕಂ ಪಾದಮಥ್ಯಕಸ್ಥಿನ್ ವಿನೈಸೇದೂರುಃ ಸ್ಥಿರಮ್ |

ಇತರಸ್ಥಿಂಸ್ತಥಾ ಪಶ್ಚಾದ್ ವೀರಾಸನಮಿತಿರಿತ || (1-17)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಹಫಫ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಪಾದವನ್ನು ವಿರುದ್ಧ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡೆಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾದದ ಮೇಲೆಯೂ ಇರಿಸಿದರೆ ವೀರಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಏಕಂ ಪಾದಮಥ್ಯಕಸ್ಥಿನ್ ವಿನೈಸೇದೂರುಃ ಸ್ಥಿರಮ್ |

ಇತರಸ್ಥಿಂಸ್ತಥಾ ಚೋರುಂ ವೀರಾಸನಮಿತಿರಿತಮ್ || (1-21)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮನೋಬಲ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹ ಬರುತ್ತದೆ. ಪುನರುತ್ಪಾದನ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

10 ಧನುರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೆಲವನ್ನು ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೆಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿ

ಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ನೆಲದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು ಉದರದ ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಿಮಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸೆಕೆಂಡಗಳಷ್ಟು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಲೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತ ದೇಹವನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ
ಕರೌ ಚ ಪ್ರಪ್ತೇ ಧೃತಪಾದಯುಗ್ಮಮ್ |
ಕೃತ್ವಾ ಧನುರ್ವತ್ ಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗಮ್
ನಿಗದ್ಯತೇ ವೈ ಧನುರಾಸನಂ ತತ್ || (1-18)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದರದ ದುರ್ಮಾಂಸ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ, ಅಗ್ನಿಮಂಡ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಗೊಣು ಬೆನ್ನನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸುಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

11 ಮೃತಾಸನ (ಶವಾಸನ)

ಸಾಧಕನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಶರೀರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಡೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎದೆ ಅಥವಾ ಬಲಬದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು, ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಶವಾಸನವೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಾನಂ ಶವವತ್ ಘೂಮೌ ಶಯನಂ ತತ್ ಶವಾಸನಮ್ | (1-19)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (1-32)

ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಠ ರತ್ನಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಹಸ್ತೌ ಚ ಪಾದೌ ಚ ವಿಶ್ರಾಂತ್ಯಾಶಯನಂ ಶಫಾ ।
ಶರ್ಮಾಸನ ಶ್ರಮಹರಂ ಶಯಿತಂತು ಶವಾಸನಮ್ ॥ (11-77)

ಇದನ್ನು ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ಅಂತಿಮಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.
“ಅಘಾಂತಿಮಂ ಶವಾಸನಮ್”

ಈ ಶವಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನರಗಳ, ಮನಸ್ಸಿನ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಜೆಟ್ಟಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅತಿಮಾಡ ವೃದ್ಧಿಯ ಬಡಿತವನ್ನು, ಅನಿದ್ರೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ತರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು, ಅನೇಕ ಮಹನೀಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೂರತು ಟೈತನ್ನ ಪೋಷಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನ ದೇಹದ ದಣಿವನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಃ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಚಿತ್ತವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾರಣಮ್ ॥ (1-19)

12 ಗುಪ್ತಾಸನ

ಗುಪ್ತಾಂಗ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಮಧ್ಯದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ನಾಡಿಯ ಎರಡು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು, ನಾಡಿಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡವು ಬರುವಂತೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವು ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಒವಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗಿರುವುದರಿಂದ ಎದ್ದಿರುವಂತೆ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಗುಪ್ತಾಸನವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾನೂರ್ವೋಗರುಂತರೇ ಪಾದೌ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದೌ ಚ ಗೋಪಯೇತ್ ।
ಪಾದೋಪರಿ ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಗುದಂ ಗುಪ್ತಾಸನಂ ವಿಧುಃ ॥ (11-20)

13 ಮುಕ್ತಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನ (ಮುಕ್ತ ಪದ್ಮಾಸನ)ವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ದಿಂದ ಪೂರ್ತಿ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ನಂತರ ಬಲಮೊಳಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಡಬದಿಗೆ ಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಮೊಳಕೈಯಿಂದ ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಲಬದಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

ಮುಕ್ತಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಉತ್ತಾನಶಯನಂ ಚರೇತ್ |
ಕೂರ್ಪರಾಘ್ನಂ ಶಿರೋ ವೇಷ್ಠ್ಯ ರೋಗಘ್ನಂ ಮೂತ್ಸ್ಯಮಾಸನಮ್ ||
(11-21)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದರ 'Asanas' ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಆಸನದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಪುಷ್ಟ್ಯಸಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನುನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೋದರೆ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

41 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಬಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಉದರದ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲ ಮಂಡಿ ಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮೆ ಡವು ಮೊಕ್ಕಳಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಣಕಾ ಲಲ್ಲಿ ಮಡಚಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಆ ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈನ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಹಚ್ಚ ಬೇಕು ಗದ್ದವನ್ನು ಬಲಗೈನ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಹುಬ್ಬು ಗಳ ನಡುವೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು (ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ). ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇವಕ್ಕೆ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾ ಸನವೆನ್ನುವರು.

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಾಸಂ ಕೃತ್ವಾ ತಿಷ್ಠತ್ಯಯತ್ನತಃ ।

ನಮ್ರಿತಂ ವಾಮಪಾದಂ ಹಿ ದಕ್ಷಿಣಾನುಪರಿ ನೃಸೇತ್ ||(11-22)

ತತ್ರ ಯೂಯಂ ಕೂರ್ಪರಂ ಚ ವಕ್ತ್ರಂ ಯೂಯ್ಮಕರೇಪಿ ಚ ।

ಭು, ಪೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿಃ ಪೀಠಂ ಮಾತ್ಸ್ಯಂದ್ರಮುಚ್ಯತೇ||

(11-23)

ಇದನ್ನೇ ಹು ಪುರೋಹಿತರುಳ್ಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ರೀತಿ
ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಾಮೋರು ಮೂರ್ತಾರ್ಪಿತದಕ್ಷಪಾದಂ

ಪಾನೋರ್ಬಹಿರ್ವೇಷ್ಟಿತ ವಾಮಪಾದಮ್ ।

ಪ್ರಗ್ರಹ್ಯತಿಪ್ರೇತ್ ಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗಃ

ಶ್ರೀ ಮತ್ಸ್ಯನಾಥೋದಿತಮಾಸನಂ ತತ್ ||(1-26)

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ದೋಷ, ಮುಟ್ಟಿನದೋಷ, ಭುಜ ಕೀಲುಗಳ
ನೋವು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಧು ಮೇಹ, ಮೂತ್ರದೋಷ, ಅಪಚಿನ, ಅಜೀರ್ಣತೆ
ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳ, ಓನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರಾನ್ನಿ ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು
ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಸತತಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿ ಚಂದ್ರ
ಸ್ಥಿರತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

15 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎರುದ್ದಕಾಲಿನ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ
ಮಧ್ಯೆ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾ
ಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎರುದ್ದ ಕಾಲಿನ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಎಡ
ಪಾದವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ಆಸನ ಪದ್ಧಾಸನವನ್ನು
ಮೋಲುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ

ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇಡಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಸಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು(ನಾಸಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ)

ಜನನೋರ್ಪರಂತರೇ ಪಾವೌ ಉತ್ತಾನೌ ವ್ಯಕ್ತಸಂಸ್ಥಿತೌ ।

ಗುಲ್ಫೋ ಚಾಚ್ಚಾರ್ಥ್ಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮುತ್ಪಾನಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ ॥

(11-24)

ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕತ್ವಾ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ ।(11-25)

ಈ ಆಸನವು ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಒಡಿತದ ಮೇಲೆ ನಿಗ್ರಹವ ನ್ನಿಡುವವಲ್ಲದೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಗೋರಕ್ಷಾಸನ ವೆಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಗೋರಕ್ಷಾಸನಮಿತ್ಯಾಹುರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಣಮ್ ॥ (11-25)

16 ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

ಎರಡು ಕೆಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ನೀಲಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಪೆಟ್ಟಿರಳು ಮತ್ತು ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಆಯಾಕಾಲಿನ ಪೆಟ್ಟಿರಳನ್ನು ಓಡಿದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಪಣೆಯನ್ನು ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆರಿಸಬೇಕು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮೊಣಕೈ ಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ

ವಿನ್ಯಸ್ಯಫಾಲಂ ಚತಿಯುಗ್ಮಮಧ್ಯೇ ।

ಯತ್ನೇನ ಪಾದೌ ಚ ಧೃತೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ

ತತ್ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಮಿಹಾಸನಂ ಸ್ಥಾತ್ ॥ (11-26)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.
ಪ್ರಚಾರ್ಯ ವಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂವೌ

ದೋರ್ಭ್ಯಾಂ ಪದಾಗ್ರ ದ್ವಿತಯಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ |
ಜಾನೂಪರಿನ್ಯಸ್ತಲರಾಟದೇಶೋ
ವಸೇದಿದಂ ಪಶ್ಚಿಮತಾನಮೂಹುಃ || (1-28)

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ದುರ್ಮಾಂಸ
ವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಜೀರ್ಣತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬೆನ್ನುನೋವು,
ಮುಟ್ಟಿನ ದೋಷ, ಸ್ವಪ್ನಸ್ಥಾನ, ಮೂತ್ರದೋಷ, ಮಧಮೇಹ, ಗುಲ್ಮ,
ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಹೀಭಾಗ ಸ್ನಾಯುಗಳು (Posi-
tiary muscles) ಹೆಚ್ಚಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ವಾಯು ಸುಷುಮ್ನಾ
ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪ-
ಕೆತ್ತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

17 ಉತ್ಕಟಾಸನ

ಸಾಧಕರು ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪಾದಗಳೆರಡನ್ನು
ನಿಕಂಬಗಳ ಬಳಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟಿರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ದೇಹವು
ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ
ಇರಿಸಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಹಿರಸ್ಸನ್ನು
ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಜಲಬ್ರಹ್ಮ ಪ್ರಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತ
ವಾಗಿದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಮವಪ್ಯಭ್ಯ ಧರಾಂ ಗುಲ್ಫೌ ಚ ಪೇಗತೌ |

ತತ್ಪೂರ್ವಿ ಗುಹಂ ನೃಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋಯಂ ತೂತ್ಕಟಾಸನಮ್ || (11-27)

ಮೊಗಕಾಲಿನ ಬಿಗುವನ್ನು, ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಹೋಗ
ರಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಲಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯು-
ಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗವಾದ ಪೃಷ್ಠ, ತೊಡೆ
ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

18 ಸಂಕಟಾಸನ

ಎಡ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ (Tibia)ಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಎಡವಾದ ಸುತ್ತಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರುದ್ದ ಮೊಣಕಾಲಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಶಿರವನ್ನು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಸಂಕಟಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಾಮಪಾದಚಿತೇರ್ಮೂಲಂ ವಿನೃಸ್ಯ ಧರಣೀತಲೇ |
ಪಾದದಂಡೇನಯೋಮ್ಯೇನ ವೇಷ್ಪಯೇದ್ವಾಮಪಾದಕಮ್ |
ಚಾನುಯುಗ್ಮೇ ಕರಯುಗಮೇತತ್ ಸಂಕಟಾಸನಮ್ || (11-28)

19 ಮಯೂರಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೊಂದರಂತೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮೊಣ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹವು ದಂಡದ ಹಾಗೆ ಸಮಂತರವಾಗುವವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಸತತಾಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಆಸನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸಬೇಕು.

ವಾಣೀಶ್ವರಾಭ್ಯಾಮವಲಂಭ್ಯ ಭೂಮಿಂ
ತತ್ಕೂರ್ವರಸ್ಮಾಽಽತನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವಮ್ |
ಉತ್ಪಾಸನೋ ದಂಡವದುತ್ಥಿತಃ ಪೇ
ಮಾಯುರಾರ್ಪೋತತ್ತ್ವವದಂತಿ ಪೀಠಮ್ || (11-29)

ಇದನ್ನೇ ಹಠರತ್ನವಲಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸನು ದಂಡ ಮಯೂರಾಸನವೆಂದು ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

ಮಯೂರಂ ದಂಡವತ್ ಕುರ್ಯಾತ್ ಮಯೂರದಂಡನಾಮಕಮ್ ||
(||-43)

ಈ ಆಸನವನ್ನು ಪ್ರಿಯರು ದೇಹದ ತೊಕೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತೊಕವಿದ್ದ
ವರೂ, ಉದರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ದುರ್ಮೋಸವಿದ್ದವರೂ, ಕೈಗಳ
ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅತಕ್ತವಾಗಿದ್ದವರೂ, ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕನ
ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಸನವು ಉದರದ ದುರ್ಮೋಸವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ
ಪಿಂಡ, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸು
ತ್ತದೆ. ಉದರದ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ, ಗುಲ್ಮ ರೋಗ, ಉದರದ ಜ್ವರಗಳನ್ನು
ಮಧುಮೇಹಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ
ವನ್ನು ಪಚನಗೊಳಿಸಿ ಜಲರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಾನ ವಾಯು
ವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಲಕೂಟ ವಿಷವನ್ನು
ಕೂಡಾ ಪಚನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸು
ತ್ತದೆ.

ಒಹು ಕವಚನಘೃತಂ ಭಸ್ಮ ಕುರ್ಯಾದಶೇಷಂ
ಜನಯತಿ ಜಲರಾಗ್ನಿಂ ದಾರಯೇತ್ಕಾಲಕೂಟಮ್ |

ಹರತಿ ಸಕಲರೋಗಾನಾಶು ಗುಲ್ಮಜ್ವರಾದೀನ್

ಭವತಿ ವಿಗತರೋಷಂ ಹ್ಯಾಸನಂ ಶ್ರೀಮಯೂರಮ್ || (||-30)

20 ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ

ಪ್ರಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯ
ದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಡ
ಗೈಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ತೂರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ
ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿ ರೇಚಿಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ
ಮೇಲೆತ್ತಿ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಘಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಜಾನೋರ್ವೇರಂತರೇ ಕರೌ |
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಸೀನೋ ಉಚ್ಚಸ್ಥಿಃ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ ||

(11-31)

ಇದನ್ನೇ ಪಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪದ್ಮಾಸನಂ ತು ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಾನೋರ್ವೇರಂತರೇ ಕರೌ |
ನಿವೇಶ್ಯ ಭೂಮೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ವ್ಯೋಮಸ್ಥಂ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಮ್ || (1-23)

ಇದು ಕೈಗಳ ಮನೆಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆಮುನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಲಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಉದರದ ಅಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

21 ಕೂರ್ಮಾಸನ

ಮೂಳಾಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಬೇಕು(ವಜ್ರಾಸನ). ಆಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ತಿರುಚಿ ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಅಂದಕೋಶಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು ಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಬದಿಗಿರಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹದ ಭಾರವು ಹಿಮ್ಮಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಾಧೋ ವ್ಯತ್ಯಮೇಣ ಸಮಾಹಿತೌ |
ಮುಜುಕಾಯಶಿರೋಗ್ರಿವಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಮಿತಿರೇತಮ್ || (11-32)

ಹಠಗ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರ್ಮಾಸನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗುದಂ ನಿರುಧ್ಯ ಗುಲ್ಫಾಭ್ಯಾಂ ವ್ಯತ್ಯಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ |
ಕೂರ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ ಇತಿ ಯೋಗ ವಿಧೋ ವಿಧುಃ || (1-22)

ಈ ಆಸನವು ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ದೋಷ ಲೈಂಗಿಕ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದುವುನರುತ್ತಾದನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು, ವಜ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ವಾದಗಳ ಕೀರಿನ ಪೆಡಸುತನ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

22 ಉತ್ತಾನಕೂರ್ಮಾಸನ

ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೂಳೈಗಳವರೆಗೆ ಆಯಾ ಬದಿಯ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಮೂಳಾಲುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತ ಮೂಳೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೊರಹಾಕುತ್ತಾ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಆಧಾರದ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಬಂಧಸ್ಥಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಕಂಧರಮ್ |

ಪೀಠಂ ಕೂರ್ಮವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಮ್ || (||-33)

ಈ ಆಸನವು ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಹಸಿವೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ನರದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು.

23 ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಪಾದತಲಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗದ ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೂಳಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅಗಲಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು. ಮೂಳಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಣ್ಣಾಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವೃಷ್ಣದೇವೇ ಪಾದತಲಾವಂಗುಷ್ಠೈ ದ್ವೈ ಚ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ |
ಜಾನುಯುಗ್ಂ ಪುರಷ್ಯತ್ ಸಾಧಯೇನ್ಮಮಂಡೂಕಾಸನಮ್ ||

(||-34)

ಈ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗುರಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಇದು ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳ, ಮೂಳೆಕಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗುವನ್ನು ಮೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

24 ಉತ್ತಾನ ಮಂಡೂಕಾಸನ

ಈಗಾಗಲೇ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಮಂಡೂಕಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕತ್ತಿರಿಯಾಕಾರ ದಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಲಕಿಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಗೆ, ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಬಲಬೆನ್ನ ಮೂಳೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನವು ಎದ್ದು ಕುಳಿತ ಕಷ್ಟವು ಹಾಗೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಮಂಡೂಕಾಸನಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಕೂರ್ವರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಂ ಶಿರಃ |

ಏತದ್ ಭೇಕವದ್ ಉತ್ತಾನಂ ಏತದ್ ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಮ್ ||

(||-35)

ಇದು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಿ ಪುಷ್ಪಸದ ಸಾವರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವವು. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಗ್ರೀವ (Clavicular breathing)ವೆಂಬ ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

25 ವೃಕ್ಷಾಸನ

ಸಾಧಕನು ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ. ಬಲ ಪಾದದ ಓಮ್ಮಡವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಎರಡು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಮುಂದೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. (ಕೈಗಳು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು.) ಕೈಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖ ವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಭಂಗಿ ಗಿಡದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ವಾಮೋರುಮೂಲದೇಶೇ ಚ ಯೂಮ್ಯಂ ಪಾದಂ ನಿಧಾಯ ವೈ ।
ತಿಷ್ಠೇತ್ತು ವೃಕ್ಷವದ್ ಭೂಮೌ ವೃಕ್ಷಾಸನಮಿದಂ ವಿದುಃ ॥
(II-36)

ಈ ಆಸನವು ದೇಪದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನ
ವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಇವುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

26 ಗರುಡಾಸನ

ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮಧ್ಯೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ
ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳ ಪಾದದ ಕೀಲನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಒಳ
ಬದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಬದಿಗೆ ಬರುವಂತೆ
ಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೇಹದಿಂದ ದೂರ
ಸರಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನೂರಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು
ಕಣ್ಣುಚ್ಚಬೇಕು.

ಜಂಘೋರುಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ಪೀಡ್ಯ ಸ್ಥಿರಕಾಯೋ ದ್ವಿಜಾನುನಾ ।

ಜಾನೂಪರಿ ಕರದ್ಧಂದ್ಧಂ ಗರುಡಾಸನವುಚ್ಯತೇ ॥ (II-37)

ಪಾದದ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ. ಮೊನಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಶೇಷಸುತನ ಹೋಗಿ
ರಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲಿನ ಎಲ್ಲ ಕೀಲುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

27 ವೃಷಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಡಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದ
ಕೆಳಗಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಂಡಿ ಎಡಕೊಡೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಎಡ ಪಾದ ತಲವನ್ನು
ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲೂರಬೇಕು. ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಆದೇ
ಬದಿಯ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ
ಬೇಕು.

ಯಾಮ್ಯಗುಲ್ಮೇ ಪಾಯುಮೋಲಂ ವಾಮಭಾಗೇ ಪದೇತರಮ್ |
 ವಿಪರೀತಂ ಸ್ಪೃಶೇದ್‌ಘೂಮಿಂ ವೃಷಾಸಮಿದಂ ಭವೇತ್ || (11-38)
 ಇದು ಸಿದ್ಧಾಸನ ಮತ್ತು ವಜ್ರಾಸನ ತಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದ್ದು
 ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

28 ಶಲಭಾಸನ

ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ
 ಬದಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೂರಿ, ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಆಧಾರದ
 ಮೇಲೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚುಗಳ
 ವರೆಗೆ ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ
 ಅಂತರ್ಕುಂಭಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಿಮಹಂತದಲ್ಲಿ ನೆಲದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು
 ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಕರಯುಗ್ಮವಕ್ಷ

ಆಲಂಬ್ಯ ಭೂಮಿಂ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಮ್ |

ಪಾದೌ ಚ ಶೂನ್ಯೇ ಚ ವಿತ್ಯ ಚೋರ್ಧ್ವಂ |

ವದಂತಿ ಖೇಲಂ ಶಲಭಂ ಮುನೀಂದ್ರಾಃ || (11-39)

ಇದೇ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಾಯನದರು 'Asanas' ಎಂಬ ಅಂಗ್ಗ
 ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಲಭಾಸನ ಬರೆದಿದ್ದವರಿಗೆ ಅರ್ಧ ಶಲಭಾಸನವನ್ನು
 ಎರಡು ಬದಿಗೆ ಮಾಡಿರೆಂದು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಆಸನವನ್ನು ಹೃದಯ
 ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿದ್ದವರು, ಆಲ್ಸರ್, ಹರ್ನಿಯಾ ಆದವರೂ ಆಚರಿಸಬಾರದು.

ಈ ಆಸನವು ಯಕೃತ್ತನ್ನು, ಕರಳುಗಳನ್ನು, ಮೇದೋಜ್ಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ
 ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನೋವನ್ನು ಒಂದವಾಯು,
 ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು, ಉಬ್ಬಸವನ್ನು, ಉಸಿ
 ರಾಟ ನಾಳದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯ, ಪೃಷ್ಠಭಾಗದ

ಸೊಂಟ ಉದರದ ರುಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡಾಶಯದ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

29 ಮಕರಾಸನ

ಎದೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಮಾಡಿ ಹಿಮ್ಮೆಡಗಳನ್ನು ಒಳಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಬದಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮೇಲೆತ್ತಿ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮತ್ತು ಎಡಭುಜವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕೈಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯೆ ತಲೆಯನ್ನು ಊರ ಬೇಕು. ದೀರ್ಘವಾದ ನಿಧಾನವಾದ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೀತೇ ಹೃದಯಂ ನಿಧಾಯ

ಭೂಮೌ ಚ ಪಾದೌ ಪ್ರವಿಷಾಯಮೂಣೌ |

ಶಿರಶ್ಚ ಧೃತ್ವಾ ಕರದಂಚಯುಗ್ಮೇ

ದೇಹಾಗ್ನಿಕಾರಂ ಮಕರಾಸನಂ ತತ್ || (||-40)

ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನವಾಗಿದೆ ಇದು ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕೆಲವೊಂದು ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉಂಟಾಗಿ ಉದರದ ಕಾರ್ಯ ಸೇಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹಾಗ್ನಿಯೂ ವೃದ್ಧಿಪಡುತ್ತದೆ.

30 ಉಷ್ಣಾಸನ

ಜಿನ್ನನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖಮಾಡಿ ಕತ್ತರಿಯ ಅಕಾರದಲ್ಲಿ ತಂದು ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ

ಹಿಡಿದು ಗದ್ದವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಉದರವನ್ನು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ
ಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸಂಕೋಚಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುನಿಗಳು ಉಚ್ಛಾಸನ
ವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇಶೇ ಪದಯುಗ್ಮವ್ಯಸ್ತಂ
ಪೃಷ್ಠೇ ನಿಧಾಯೂಪಿ ಧೃತಂ ಕರಾಭ್ಯಾಮ್ |
ಅಕುಂಚ್ಯ ಸಮ್ಯಗುದರಾಸ್ಯಗಾಢಂ
ಜಾಪ್ಯಮ್ ಚ ಪೀಠಂ ಯತಯೋ ಪದಂತಿ ||(II-41)

31 ಭುಜಂಗಾಸನ

ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ವೂಡಿ ಮಲಗಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ
ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ
ದೇಹವನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವು
ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ
ಬೇಕು. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಡಬಾರದು ಅಂತಿಮವಂತ
ದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷ ಎದ್ದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು
ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಸರ್ವಾಸನಮೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಅಂಗುಷ್ಠನಾಭಿಪರ್ಯಂತವಂಧೋಭೂತಃ ಚ ವಿನೈಸೇತ್ |
ಧರಾಂ ಕರತಲಾಭಾಂ ಧೃತ್ಯೋರ್ಧ್ವಶೀರ್ಷಃ | ಫಣೀವ ಹಿ || (II-42)
ಇದರ ಸಾಧನೆಯು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಂಟ ನೋವು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನಿನ
ನೋವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎದುರೂ
ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ, ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮ
ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ.

ಮಧು ಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸಬಹುದು ಇದು ಸರ್ವ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದರ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿ ವಾಯು ಮೇಲೇರುತ್ತದೆ.

ದೇಹಾಗ್ನಿವರ್ಧತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶನಮ್ |

ಜಾಗರ್ತಿ ಭುಜಗೀ ದೇವೀ ಭುಜಂಗಾಸನಸಾಧನಮ್ || (||-43)

32 ಯೋಗಾಸನ

ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎರುದ್ದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎರುದ್ದ ಕಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಅಂಗಾಲುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಿಮ್ಮಿದ್ರಾ ಭುಗಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ (ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ) ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಯೋಗಾಸನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವಾ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯೋಪರಿ ಜಾನುನೋ||

ಆಸನೋಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಚೋತ್ತಾನಂ ಕರಯುಗ್ಮಕಮ್ || (||-44)

ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಮೂ ಕೃಪ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವರೋಕಯೇತ್ |

ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ವ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ || (||-45)

ತೇಜೋಬಿಂದುವನಿಪತ್ತಿನ ಕೆಳಗಿನ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬೇರೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಗುರಂ ನಿಯಮ್ಯ ಗುಲ್ಫಿಭ್ಯಾಂ ವ್ಯತ್ಯಮೇಣ ಸಮೂಹಿತಃ |

ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದಿತಿ ಯೋಗವಿದೋ ವಿದುಃ || (38)

ತೃತೀಯೋಪದೇಶ

ಮುದ್ರೆಗಳು :- ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುದ್ರಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸದ ಗುರಿ ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಜಾಗೃತಿಯೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಮಾತ್ ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಪ್ರಬೋಧಯಿತುಮಿಶ್ವರೀಮ್ |

ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಮುಪೇಸುಷ್ಠಾಂ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ||

(H.P II-5)

ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆಧಾರವಾಗಿದ್ದು ಕುಂಡಲಿನೀಯೋಗವೆಂಬ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಯೋಗ ವಿಧಾನವನ್ನೇ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಹುಾನಂದನು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಕುಂಡಲಿನಿಬೋಧಂ ವಿನಾ ಸರ್ವಯೋಗೋಪಾಯಾನಾಂ

ವೈಯರ್ಥ್ಯಾ ದಿತಿಭಾವಃ | |

ಈ ಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾದಾಗ ಯೋಗ ವಿಘ್ನಗಳು ಬೇಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಕೆಮಲಗಳು ಅಂದರೆ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಾದ 1 ಮೂಲಾಧಾರ 2 ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ 3 ಮಣಿಪೂರಕ 4 ಅನಾಹತ 5 ವಿಶುದ್ಧಿ 6 ಅಜ್ಞಾ ಎಂಬ ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು ಆರಂಭವೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ವಾಯುಸೇವಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿ ಸಪ್ತಮ ಚಕ್ರವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುವ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅನುಪಮ ಅನಂದವನ್ನೇ ಹಠಯೋಗಿಗಳು ಮೋಕ್ಷವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಆತೃಕಿಕ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಗುಪ್ತವಾಗಿರಿಸಬೇಕೆಂದು. ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಗೋಪನೀಯಂ ಸುಸಿದ್ಧಾಂ ಯೋಗಂ ಪರಮಾರ್ಥಭಮ್ ||
(ಶಿವಸಂಹಿತಾ ||1-21)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 10 ಮುದ್ರೆಗಳಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು ಅವು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿವೆ.

1 ಮಹಾಮುದ್ರೆ, 2 ಮಹಾಬಂಧ 3 ಮಹಾವೇಧ 4 ಪೇಚರೀಮುದ್ರೆ, 5 ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ 6 ಮೂಲಬಂಧ 7 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ 8 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ 9 ವಜ್ರೋರೀ 10 ಶಕ್ತಿಬಾಲನ

ಆದರೆ ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ 25 ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಣೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

1 ಮಹಾಮುದ್ರೆ, 2 ನಫೋಮುದ್ರೆ, 3 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ 4 ಜಾಲಂಧರ ಮುದ್ರೆ, 5 ಮೂಲಬಂಧ 6 ಮಹಾಬಂಧ 7 ಮಹಾವೇಧ 8 ಪೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ, 9 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ, 10 ಯೋನಿಮುದ್ರೆ, 11 ವಜ್ರೋರೀ 12 ಶಕ್ತಿಬಾಲನೀ ಮುದ್ರೆ, 13 ತಡಾಗೀ ಮುದ್ರೆ, 14 ಮೂಂಡುಕೀ ಮುದ್ರೆ, 15 ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ, 16 ಪಾರ್ಥವೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 17 ಅಂಭವೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 18 ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 19 ವಾಯುವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 20 ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 21 ಅಪ್ತನೀ ಮುದ್ರೆ, 22 ಪಾಶನೀ ಮುದ್ರೆ, 23 ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆ, 24 ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ, 25 ಧುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ,

ಇವುಗಳನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಂದೊಂದೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1 ಮಹಾ ಮುದ್ರೆ

ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಬಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಅದನ್ನು ಸರಿಸಿ, ಎಡತೊಡೆಯ ಹೊರ ಬದಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲ ಮೀನಖಂಡವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂದ ಗುದ್ದಾರವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಎರಡು

ಶೈಗಳಿಂದ ಚಾಚಿವೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಹಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಕಂಠ (ಜಾಲಂಧರ) ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಗುಲ್ಫೇ ಸಂಶೀಡ್ಯ ದೃಢಯತ್ನತಃ |

ಯಾಮ್ಯಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯಾಥ ಕರೋಪಾತ್ಮಪದಾಂಗುಲಿಃ ||(III-4)

ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಭ್ರೂವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ |

ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಂ ಸಂಪೂರ್ಯ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನಿಗದ್ಯತೆ ||(III-5)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇಂಥದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಖ್ಯನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ನಿರಿಗೆ ಕಟ್ಟುವುದು (ವಲಿತ), ತಲೆಗೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು (ಪಲಿತ) ಆ ಮತ್ತು ಅಕಾಲಮೃತ್ಯು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಜ್ವರಾದಿ ಸರ್ವರೋಗ ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವಿದ್ಯಾದಿ ಕ್ಲೇಶಗಳು, ಮರಣಾದಿ ಅನೇಕ ಅನಿಷ್ಟಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಹಾಕ್ಷೇಶಾದಯೋ ದೋಪಾಃ ಸ್ತೀಯಂತೇ ಮರಣಾದಯಃ |

ಮಹಾಮುದ್ರಾತು ತೇನೈವ ವದಂತಿ ವಿಭುಧೋತ್ತಮಾಃ ||(HP||-13)

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಸಾರವನ್ನು “ಸರ್ವರೋಗೋಪಶಮನಮ್” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯಾಂಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

2 ನಭೋ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಬದಿಯು ಮೇಲಿನ ತಾಲುವಿಗೆ ಹತ್ತಬೇಕು.

ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಒಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಾಲಿಗೆಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಕುಹರದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸರ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಸರ್ವದಾ |

ಉಪ್ಪಡೆಹ್ವಃ ಸ್ಥಿತೋ ಫೂತ್ಯಾ ಧಾರಯೇತ್ಪವನಂ ಸದಾ ||(11-7)

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ತಾಲುವಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂತಃಪ್ರವಿಸುವಿಕೆ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ ಮರು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾದ ಹತೋಟಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಪೇಚರಿ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತವಾಗಿದೆಯೆನ್ನ ಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಯೋಗಿಯ ಸಕಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಘೋಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇವಾ ಯೋಗಿನಾಂ ರೋಗನಾಶಿನೀ ||(11-7)

3 ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ

ಈ ಬಂಧವನ್ನು ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತಾದರೂ ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಅಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಉದರದ ಭಾಗವು ಬಿನ್ನಿಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮನಃಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಪುರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ 5 ಸಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತವೇಕು.

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ |
ಉಡ್ಡೀನಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಂ ಮಹಾವಿಗಃ || (111-8)

ಇದನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದ 55ನೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ಚ ಕಾರಯೇತ್ |
ಉಡ್ಡಿಯಾನೋ ಹೃಸೌ ಬಂಧಃ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ || (111-56)

ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಜೀರ್ಣತೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ತು ದೇಹೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪ್ಲೀಹಕ್ಕೆ ಅಂಗಮರ್ದನವುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು ಮಣಿಪುರಕ ಚಕ್ರದ ಸುತ್ತಲಿನ ಭಾಗ ಚೇತನಗೊಂಡು ಪ್ರಾಣವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಜಲಸಂವತ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ವೃದ್ಧ ಕೂಡಾ ತರುಣನಂತೆ ಚಿತ್ತಾಹಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಉದರದ ಕಾಂಕ್ಷೆ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಜಠರಾग्ನಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವು ಮೃತ್ಯುವೆಂಬ ಮದ್ದಾನೆಗೆ ಸಿಂಹದಂತಿದೆ.

ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತ್ವಸೌ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ || (111-8)

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಷಣ್ಮಾಸಮಧ್ಯಸನ್ ಯೋಗೀ ಮೃತ್ಯುಂಜಯತಿ ನಿಶ್ಚಿತಮ್ ||

ಆದುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಮಗ್ರಾದ್ಯಂಧನಾದ್ವೇತ ದುಡ್ಡಿಯಾನಂ ವಿಶೇಷ್ಯತೇ |

ಉಡ್ಡಿಯನೇ ಸಮಭ್ಯಸ್ತೇ ಮುಕ್ತಿಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೇ ಭವೇತ್ || (111-9)

ಇದೇ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುವ ಶ್ಲೋಕ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ (111-59)

ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

4 ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ

ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿದರ
ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವಾಗುತ್ತದೆ, ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಸಾಧಕನ 16 ಆಧಾರ
★ ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 16 ಪಟಲ (ಆಧಾರ)ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ
ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆ 16 ಆಧಾರ
ಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ, ಆತ್ಮಿಕ, ಶಕ್ತಿಗಳ ಪ್ರತೀಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಅಂ ಅಂ ಮುಂತಾದ
ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಆಧಾರಗಳೇ 12 ಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ
ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಅಸೆ ಅಹಂಕಾರ ಮುಂತಾದ ಮನೋವ್ಯಾಪಾರವನ್ನು
ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ.

ಕಂಠ ಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚಿಬುಕಂ ಹೃದಯೇ ನ್ಯಸೇತ್ |

ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಮೋಡಶಾಧಾರಬಂಧನಮ್ |

ಜಾಲಂಧರ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮೃತ್ಯೋಶ್ಚ ಕ್ಷಯಕಾರಿಣೀ || (111-10)

ಕಂಠಸಂಕೋಚನವುಳ್ಳ ಈ ಬಂಧವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕೆಳಮುಖ
ವಾಗಿ ಬೀಳುತ್ತಿರುವ ಆಕಾಶಪಲ (ಅಪ್ಪುತ)ವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಎಂದೆ
ಶಿವಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

-
- ★ 16 ಆಧಾರಗಳಂತಿವೆ:- 16 1 ಗುಹ್ಯ 2 ಗುಲ್ಫ 3 ಜಾನು 4 ಉರು 5 ಸೀವನ
6 ರಿಂಗ 7 ಗ್ರೀವಾ 8 ನಾಭಿ 9 ಹೃದಯ 10 ಕಂಠದೇಶ 11 ಲಂಬಿಕಾ
12 ನಾಸಿಕಾ 13 ಭ್ರೂಮಧ್ಯ 14 ಮಸ್ತಕ 15 ಮೂರ್ಧಾ 16 ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರ

ಬಧ್ನಾತಿ ಶಿರಾಜಾಲಂ ಆಧೋಗಾಮಿ ಸಭೋಜಲಮ್ (||-70)

ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಲಾ ನಾಡಿಗಳ ಕಾರ್ಯನಿಂತು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅಂದರೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗ ಬೇಕಾದರೆ ಜಾಲಂಧರಬಂಧದ ಜೊತೆ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಧೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಧೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿ ಸುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿನ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವೇದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಗಳ ನಡುವೆ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಿ ರಕ್ತವಹತ್ತಡ ವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನರಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಬೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಂಧವನ್ನು 6 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸತತ ಆಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕ ನಿಗೆ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಾಯುವು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕಾಲ ಮುಷ್ಣು ರೋಗ ಮುಂತಾದವು ಸಾಧಕನನ್ನು ಭಾದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಆನೇನೈವ ವಿಧಾನೇನ ಪ್ರಯೋತಿ ಪವನೋ ಲಂಘಮ್ !

ತತೋ ನ ಜಾಯತೇ ಮೃತ್ಯುಃಜರಾರೋಗಾದಿಕಂ ತಥಾ || (||-74)

5 ಮೂಲಬಂಧ

ಗುದವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಆಪಾನ ವಾಯು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸುಚರಿಸುತ್ತ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತೇನ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸುವ್ರಾ ಸಂತಪ್ತಾ ಸಂಪ್ರಬುಧ್ಯತೇ |

ದಂಡಾಹತಾಭುಜಂಗೀವ ನಿಶ್ಶಸ್ತ್ರ ಮುಜುತಾಂವ್ರಜೇತ್ || (II-67)

ಮೂಲ ಬಂಧದ ತಂತ್ರವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಎಡಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡದಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಉದರವನ್ನು ಬೆನ್ನಲುಬಿಗೆ ಏತತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು.

ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಮೇನ ಪಾಯುವೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ |

ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್‌ಗುಲ್ಮಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ || (II-14)

ಶನಕೈಶ್ವಾಲಯೇತ್ಪಾಶ್ಚ್ಯಂ ಯೋನಿಮಾಕುಂಜಯೇತ್ಪ್ರಸ್ಮೈಃ ||

ಪಾಲಂಧರೇ ಧರೇತ್ಪಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ || (II-15)

ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ಸಮಾಗಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯೂ ತಾನಾಗಿದೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಿವ ಸಂಹಿತೆ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಪ್ರಕರೋತ್ಕಥಿಕೃತ್ತಿಮ್ |

ಬಂಧೇನಾನೇನ ಸುತರಾಂ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ್ಯತಿ || (IV-66)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಒಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ಭಗಂಧರ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನರಗಳು ಚೇತನಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು.

6 ಮಹಾಬಂಧ

ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅದರ ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಮತ್ತು ಗುದದ ನಡುವಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಅದರ ಪಾದವನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನೀಚಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಮೂಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಎಡಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ಚಲಿಸಿ ಚಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಜೊತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರ, ಮನಃಪೂರಕ, ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಹಾಬಂಧವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಫೇನ ಪಾಯುಮೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ |

ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್ಗುಲ್ಫಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ || (||-14)

ಶನಕೈಶ್ವಾಲಯೇತ್ಪಾಶ್ಚ್ಯಂ ಯೋನಿಮೂಕುಂಚಯೇಚ್ಛಸ್ಯಃ |

ಚಾಲಂಧರೇ ಧರೇತ್ಪಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ || (||15)

ಇದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಲಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಲ ರತ್ನಾವಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬಂಧತ್ರಯದ ಆಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಪಡೆದ ಮೇಲೆ ಮಹಾ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ನಾಡಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವ ವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹರಿಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಚಲಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಾಲಂದರ ಬಂಧದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಅಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಪಿಂಗಲಾ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ಸಂಗಮವನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮಹಾಬಂಧವು ಆಕಾಲ ಮುಪ್ಪು, ಮರಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಹಾಬಂಧಃ ಪರೋ ಬಂಧೋ ಜರಾಮರಣನಾಶನಃ |

ಪ್ರಸಾದಾದಸ್ಯ ಬಂಧಸ್ಯ ಸಾಧಯೇತ್ಸರ್ವವಾಂಛಿತಮ್ ||

(||-16)

7 ಮಹಾವೇಧ

ಮಹಾಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಕುಂಭಕದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಆಕುಂಚನವನ್ನು, ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನ ಮಾಡಬೇಕು. (ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ). ಇದು ಮಹಾವೇಧವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮಹಾಬಂಧಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಚರೇತ್ ಉದ್ಘಾನಕುಂಭಕಂ |

ಮಹಾವೇಧಃ ಸಮಾಖ್ಯಾತೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ ||(||-18

ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾವೇಧದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಪಾನಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಮಹಾಬಂಧವನ್ನಾಚರಿಸುವ ಯೋಗಿಯು ಉದರದವನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಉದರದ ಎರಡು ಬದಿಗಳನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು.

ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕೃತ್ವಾ ತ್ರಿಭುವನೇಶ್ವರಿ |

ಮಹಾವೇಧ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಕುಕ್ಷಿಮೂಘೂರ್ಯ ವಾಯುನಾ |

ಸ್ಥಿತಿ ಸುತಾಡಯೇದ್ಧಿಃಮೂನ್ ವೇಧೋತ್ತಮಂ ಕೀರ್ತಿತೋಮಯಾ ||

(S.S. IV-43)

ಮಹಾವೇಧದ ಆಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಹಾವೇಧ ಮತ್ತು ಮಹಾಮಂದ್ರಗಳು ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮಹಾವೇಧದ ಆಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಮೂರನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕುಸಲ ಆಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ್ದಾರರೆ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಆಕಾಲ ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ,

ವತತ್‌ತ್ರಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಚತುರ್ವಾರಂ ಕರೋತಿಯಃ ।

ಷಣ್ಮಾಸಾಭ್ಯಂತರಂ ಮೃತ್ಯುಂಜಯತ್ಯೇವ ನ ಸಂಶಯಃ ॥

(S.S. IV-48)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನೆಮಾದಿ ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೩ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ

ಮುದ್ರೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಅತಿ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವೂ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಪ್ಣವೂ ಆದ ಮುದ್ರೆ ಖೇಚರಿಯಾಗಿದ್ದು ಅದರ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಫಿರಂಜಿ ಸಂಹಿತೆಯೂ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪ ವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕೂದಲೆಳೆಯಷ್ಟು ಕತ್ತರಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಣ್ಣೆ ಯನ್ನು ಸವರಿ ಇಕ್ಕಳದಿಂದ ಅದನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ವನ್ನು ಸತತ ಮಾಡಿದ್ದಾದರೆ ನಾಲಿಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕಪಾಲಕುಹರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸ ಬೇಕು. ಆಗ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವದ್‌ಗಚ್ಛೇದ್ ಭ್ರೂವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತದಾ ಸಿದ್ಧತೀ ಖೇಚರೀ ॥

(III-22)

ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನ ವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಧೇದನೇಬಾಲನದೋಹೈಃ ಕಲಾಂ ಕ್ಷಮೇಣ ವರ್ಧಯೇತ್ಪಾವತ್ ।

ಸಾ ಯಾವದ್ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಂ ಸ್ಪೃಶತಿ ತದಾ ಖೇಚರೀ ಸಿದ್ಧಿಃ ॥

(III-32)

ಅಂದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಿಂಡುವುದು ಈ ವಿಧಾನದಿಂದ ನಾಲಿಗೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆರ್ಥಾತ್ ಆರು ತಿಂಗಳ ಸತತವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಸಲ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗದ ನಿರಿಗೆ(ರಸನಾಮೂಲ, ಶಿರಾ ಬಂಧನಾಶವಾಗಿ ನಾಲಿಗೆಯು ದೀರ್ಘವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಖೇಚರೀ ಸಿದ್ಧಿಯಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಅನುಪಮ ರಾಘವ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಭೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದಾದ ರಾಘವಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

ಮೂರ್ತ್ಯಯಾಗಲಿ, ಹಸಿವೆಯಾಗಲಿ, ನೀರಡಿಕೆಯಾಗಲಿ, ಅಲಸ್ಯವಾಗಲಿ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗವಾಗಲಿ, ಮುಷ್ಕಾಗಲಿ, ಮರಣವಾಗಲಿ, ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ದೇಹವು ದೇವತೆಯಂತೆ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನ ದೇಹವನ್ನು ಅಗ್ನಿಯೂ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿಯೂ ಒಡಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೀರು ತೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸರ್ವವೂ ಕುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆತ್ಮ ನಿತ್ಯತ್ವದ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ

ನೈನಂ ಧಿಂಧಂತಿ ಶಸ್ಥಾಣಿ ನೈನಂ ದಹತಿ ಪಾವಕಃ ।

ಇತ್ಯಾದಿ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯೂ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅವವಿತ್ರಃ ಪ್ರವಿತೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂಗಶೋಭಿವಾ ।

ಖೇಚರೀಯಸ್ಯ ಶುದ್ಧಾಕು ಸಶುದ್ಧೋ ನಾತ್ರಸಂಶಯಃ (1೪-55)

ಈ ಶ್ಲೋಕವನ್ನೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

9 ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ

ಮೇಲ್ಕಾಗದ (ತಾಲುವಿನಲ್ಲಿಯ) ಚಂದ್ರನಿಂದ ಸ್ತವಿಸುವ ಆಮೃತವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲಮುಪ್ಪು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ವಿಪರೀತ ಕರಣೀ ಮುದ್ರೆಯು ಈ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ತತ್ರಾಸ್ತೇ ಕರಣಂ ದಿವ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ ಮುಖವಂಚನಮ್ | H.P.
(111-77)

ಆದರ ತಂತ್ರವನ್ನು ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿರಿಸಬೇಕು.

ಭೂಮೌ ಶಿರಶ್ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಸಮೂಹಿತಃ |
ಊರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ವಿಪರೀತಕರೀ ಮತಾ || (111-31)
ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ತಂತ್ರವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.
ಭೂತಲೇ ಸ್ವಶಿರೋ ದತ್ತಾಪೇ ನಯೇಚ್ಚರಣಾದ್ವಯಮ್ |
ವಿಪರೀತಕೃತಿ ಶ್ಚೈವಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಚಿತಾ || (11-69)

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾದರೆ ಸಾಧಕನು ಅಕಾಲಮುಪ್ಪು, ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ದೂರಮಾಡುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರಳಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ನಾಶಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಧಕನು ಹಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನೀ |
ಆಹಾರೋ ಬಹುಲಸ್ತಸ್ಯ ಸಂಪಾದ್ಯಃ ಸಾಧಕಸ್ಯ ಚ ||
ಅಲ್ಪಾಹಾರೋ ಯದಿಭವೇತ್ ಅಗ್ನಿದ್ವಹತಿ ತತ್ಕ್ಷಣಾತ್ || (111-79)

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ ಗಣ್ಯನೂ ಸರ್ವಲೋಕವಂದ್ಯನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆಂದು ಶಿವಸಂಹಿತೆ ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುರುತೇಽಮೃತಪಾನಂ ಯಃ ಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಸಮತಾಮಿಯೂತ್ |

ಸ ಸೇವ್ಯಃ ಸರ್ವಲೋಕಾನಾಂ ಬಂಧಮೇವಂ ಕರೋತಿ ಯಃ ||

(1v-71)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಧೈರಾಯಿಡ್ ಪಿಟ್ಯೂಟರೀ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಿ ಸಾಧಕನು ಅರೋಗ್ಯವಂತನಾಗುವನಲ್ಲದೆ ಶಕ್ತಿಯುತನಾಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವುಂಟಾಗಿ ಅಂತಃಪ್ರಾಣಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರ ರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅತಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿದ್ದವರೂ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವಿದ್ದವರೂ, ಅತಿ ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಆಚರಿಸಬಾರದು.

10 ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ

ಸಿದ್ಧಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೆಬ್ಬೆರುಳುಗೊಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತರ್ಜನೀ(ತೋರು) ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಉಂಗುರು ಹಾಗೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಬೇಕು.

ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸಮೂಷಾಧ್ಯ ಕರ್ಣಚಕ್ಷುರ್ನಾಸಾಮುಖಮ್ |

ಅಂಗುಷ್ಠತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಾನಾಮೂರ್ದೈಃ ಪಿಂಡಧೀತ ವೈ || (III-33)

ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರುಷ ಮಾದಿ ಅಪಾನವಾಯುವೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. (ಮೂಲಬಂಧ)ಪಟ್ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ★

1 ಮಟ್ ಚಕ್ರಗಳು ಮೂರಾಧಾರ, 2 ಸ್ವಾಧೀಶ್ವಾರ, 3 ಮಣಿಪುರಾ 4 ಅನಾಹತ, 5 ವಿಶ್ವಾ, 6 ಅಜ್ಞಾ

ಕ್ಷಮವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ 'ಹುಂ' ಮತ್ತು 'ಹಂಸ' ಮಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇವಸಹಿತ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಶಿವಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿ ದಿವ್ಯಸುಖದ ಚರಮಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಭೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಗಂಪ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ ।
ಸಕ್ಯತ್ತು ಲಬ್ಧುಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಃ ಸ ಏವ ಹಿ ॥ (III-38)

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ತಾಂತ್ರಿಕಾಚಾರ ಸಹಿತವಾದ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು "ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಶಿವಸಂಹಿತ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ತಸ್ಯಾಸ್ತು ಬಂಧಮೂತ್ರೇಣ ತನ್ನಾಸ್ತಿ ಯಂನ ಸಾಧಯೇತ್ ॥ (IV-8)

ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾದಿ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪಾಪಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಅಲ್ಲಯೇ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಸಹಸ್ರಾಣಿ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಮಪಿ ಘಾತಯೇತ್ ।
ನಸ ಲಿಪ್ಯತಿ ಪಾಪೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧ ನಾತ್ ॥ IV15)

11 ವಜ್ರೋಲೀ ಮುದ್ರೆ

(ದ್ವಿಸಾಧ ತೀರ್ಥಾಸನ)

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರೇಷಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಹೀಲನ್ನು ಎರಡು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಲ ಕೊಡೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಮುಂಡವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಬದಿಗಿರಿಸಬೇಕು, ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದು ಮತ್ತು ಎತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನೆಲೆಸಬೇಕು ಅಲ್ಲದೇ ಅಂತಿಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಕುಂಭಕ ಅಥವಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅಶ್ರಿತ್ಯ ಭೂಮಿಂ ಕರಯೋಸ್ತುರಾಭ್ಯಾಮೂರ್ಧ್ವಂ
ಕ್ಷಿಪೇತ್ ಪಾದಯುಗಂ ಶಿರಃ ಪಃ | (||-39)

ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಠವ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ದೆನ್ನುಮೂಲೆ ದೋಷವಿದ್ದವರು (Slipped disc problem) ಆಚರಿಸುವಾರದು. ಇದು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ, ಜನನಾಂಗ, ಕರಕು, ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಮೇಧೋಜ್ವೇರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಆಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಬಿಂದುಜಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದಲ್ಲದೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ ದಯವಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಕ್ತಿವ್ರಬುದ್ಧ್ಯೈ ಚಿರಜೀವನಾಯ

ವಜ್ರೋರಿಮುದ್ರಾಂ ಮುನಯೋ ವದಂತಿ || (||-39)

12 ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಸರ್ವದಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸುರುಳಿ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀಶಕ್ತಿ ಯಾವನಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮನುಷ್ಯನು ಕೇವಲ ಪಶುವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವತ್ಸಾ ನಿದ್ರಿತಾ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವಃ ಪಶುರ್ಯಥಾ | (||-41)

ಕೇಲಿಕೈಯಿಂದ ಕವಾಟನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ದೋಧದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರ (ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ)ವನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು.

ಉದ್‌ಘಾಟಯೇತ್ಯವಾಟಂ ಚ ಯಥಾ ಕುಂಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ |

ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾಃ ಪ್ರಬೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಂ ಪ್ರಭೇಧಯೇತ್ ||

(||-42)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾಡೀತ್ರಯದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗಂಗಾಯಮುನಯೋಃ ಮಧ್ಯೇ ಬಾಲರಂಜಾಂ ತಪಸ್ವಿನೀಮ್ |

ಬಲತ್ಕಾರೇಣ ಗೃಹ್ಣೀಯೋತ್‌ತದ್ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂಪದಮ್ ||

(||-105)

ಬಾಗಿಲು ಮುಚ್ಚಿದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಗ್ನವಾಗಿ ನಾಭಿಗೆ ಅರಿವೆಯ ತುಂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಚಾಲನವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಒಂಭತ್ತು ಇಂಚು ಉದ್ದವಾದ ಮೂರು ಇಂಚು ಅಗಲವಾದ ಮೃದುವಾದ ಮತ್ತು ಬಿಳಿಯಾದ ಒಪ್ಪೆಯನ್ನು ನಡುಪಟ್ಟಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ (ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯುಕ್ತಾಸನವೆಂದು

ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. IV-110) ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಪೂರಕ ಮಾಡಿ ಕಂಠ ಮುದ್ರೆ (ಹಾಲಂಧರ ಬಂಧ) ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಹಾಸ ಸಮಾಗಮನವನ್ನು ಋತು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗುರದ್ವಾರವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಚಾಲನವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಏನಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ನ ಸಿದ್ಧತಿ |

ಆದೌ ಚಾಲನಮಭ್ಯಸ್ಯ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ ||

(II-48)

ಮಧ್ಯಮ ನಾಡಿಯಾದ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಪರಿಪೂರ್ಣತರ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಇಯಂ ತು ಮಧ್ಯಮಾ ನಾಡಿ ದೃಢಾಭ್ಯಾಸೇನ ಯೋಗಿನಾಮ್ |

ಆಸನ ಪ್ರಾಣ ಸಂಯಮ ಮುದ್ರಾಭಿಃ ಸರಲಾ ಭವೇತ್ ||

(II-40)

ಶಕ್ತಿಚಾಲನಾದಿ ಮುದ್ರಾಭ್ಯಾಸ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಫಲವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನೈತಿಕಾಚರಣೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಪದೇ ಪದೇ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಮರತಸ್ಯೈವ ನಿತ್ಯಂ ಹಿತಮಿತಾಶಿನಃ |

ಮಂಡರಾದ್ಯದೃಶ್ಯತೇ ಸಿದ್ಧಿಃ ಕುಂಡಲ್ಯಭ್ಯಾಸಯೋಗಿನಃ ||

(H.P III-119)

ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಯುಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ, ರೋಗನಾಶ, ವಿಗ್ರಹ ಸಿದ್ಧಿ (ಅಮರತ್ವ), ಆಗಮಾದಿ ಪಾತ್ರ, ಹೀಗೆ ಸಾಧಕನು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ,

13 ತಡಾಗೀ ಮುದ್ರೆ

ಉದರವನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಹಬ್ಬಬೇಕು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಅದರ ಪೃಷ್ಠಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಡಗಳು ಹತ್ತಿರವಾಗುವವು. ಎರಡರ ನಡುವೆ ಮೂರು ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಅದರ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ನಡುವೆ ಅರ್ಧ ಪುಟಿನಿಂದ ಒಂದು ಪುಟಿನವರೆಗೆ ಅಗಲವಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (ಉದರದ ಭಾಗವು ಕಿರಿಯ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವಂತೆ) ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತರ್ಕುಂಭಕವನ್ನು (ಉದ್ದೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು) 10 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲು ಬಿಟ್ಟು ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಹತ್ತು ಸಾರೆಯಾದರೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ವನಸ್ಸನ್ನು ಮಗ್ಗುಲ ಪೂರಕ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಂ ತಡಾಗಾಕೃತಿ ಕಾರಯೇತ್ | (11-50)

ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಶಯವನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವೈಷ್ಣುಸಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಪೂರೈಕೆಯುಂಟಾಗಿ ವವೆಯ ಕಾರ್ಯವೂ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವ ನರಗಳ ಸಮೂಹ (Nerve Plexus) ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಮುಷ್ಟು ಮತ್ತು ಮರಗವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ತಡಾಗೀ ಸಾ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ || (11-50)

14 ಮೂಂಡುಕೀ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸವದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಾಲಿಗೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಕಪಾಲ ಕುಹರದ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿ ಅಮೃತಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು (ಚಂದ್ರರಸ ಪಾನ ದಿವ್ಯರೂಪವಾದ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವೆಂದರ್ಥ.)

ಮುಖಂ ಸಂಮುದ್ರಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ಪ್ರಚಾಲಯೇತ್ |
ಶಿಶೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ತದಮೃತಂ ಮೂಂಡುಕೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ವಿದುಃ ||

(||-51)

ಅಮೃತದ ಬಗ್ಗೆ ಪಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಂಠದಲ್ಲಿರುವ ದಿವ್ಯರೂಪಿಯಾಹ ಚಂದ್ರನಿಂದ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವ ಅಮೃತವನ್ನು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನು ಕುಡಿಯುವದರಿಂದಾಗಿ ದೇಹ ಮುಪ್ಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಯತ್ ಕಿಂಚಿತ್ ಸ್ರವತೇ ಚಂದ್ರಾದ್ ಅಮೃತಂ ದಿವ್ಯರೂಪಿಣಃ |

ತತ್ ಸರ್ವಂ ಗ್ರಸತೇ ಸೂರ್ಯಸ್ತೇನ ಪಿಂಡೋಜರಾಯುತಃ ||

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದರೆ ಮುಪ್ಪು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸವಾ ಯುವಕನಂತಿದ್ದು ಅವನ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸಾಧಕನಿಗೆ ನೀರಿನ ಧಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವರಿತಂ ವರಿತಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಯೌವನಮ್ |

ನಕೇಶೇ ಜಾಯತೇ ಪಾಕೋ ಯಃ ಕುರ್ಯೋನ್ನಿತ್ಯಮೂಂಡುಕೀಮ್ ||

(||-52)

15 ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ

ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಪುರಾಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ತ್ರೀ (ವೇಶ್ಯೆ)ಯಂತಿದ್ದು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ ಕುಲವಧುವಿನಂತೆ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೂತ್ರ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ವಶವರ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಸಾಧಕನು ಸ್ಥಿರ ಸುಖವಾದ (ಧ್ಯಾನ ಸಂಬಂಧಿ

ಯಾದ) ಆಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ (ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿ) ಒಳಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಿಲೀನ ಚಿತ್ತಪವನೋ ಯೋಗೀ ಯದಾವರ್ತತೇ
ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನಿಶ್ವಲತಾರಯೋಃ ಒಹಿರಧಃ ಪಶ್ಯನ್ನಪಶ್ಯನ್ನಪಿ |
ಮುದ್ರೇಯಂ ವಿವ ಶಾಂಭವೀ ಭವತಿ ಸಾಲದ್ವಾ ಪ್ರಸಾದಾದ್ ಗುರೋಃ
ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯಾವಿಲಕ್ಷಣಂ ಸ್ಫುರತಿ ತತ್ತ್ವತ್ವಂ ಪರಂ ಶಾಂಭವಮ್ ||

(IV-37)

ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಮಹೇಶನಂತೆ ಸಾಧಕನು ಸೃಷ್ಟಿ, ಸ್ಥಿತಿಲಯ ಸಮರ್ಥ ನಾಗುತ್ತಾನೆಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತೇಕ್ಷೆಗಳೊಡನೆ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಸ ವಿವ ಹ್ಯಾದಿನಾಥಶ್ಚ ಸಚಿ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ವಯಮ್ |
ಸಚಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರೀ ಯೋಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಶಾಂಭವೀಮ್ ||

(III-55)

ಇದು ಆಚ್ಛಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆಕಡ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಇಳಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ತಂತ್ರವಿದ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪಂಚಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ 1 ಪಾರ್ಥವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 2 ಅಂಭಸೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 3 ಆಗ್ನೇಯೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 4 ವಾಯುವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, 5 ಅಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ, ಎಂದು ಐದು ಬೇಧಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಧನವು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಭುತ್ವ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಲ್ಲದೇ ನರದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಡೇ ಸ್ವರ್ಗಲೋಕ ಸಂಚಾರ ಆಕಾಶಗಮನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಈ ಪಂಚಧಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅನೇನ ನರದೇಹೇನ ಸ್ವರ್ಗೇಚ ಗಮನಾಗಮಮ್ |
ಮನೋಗತಿರ್ಥವೇತ್ಯಸ್ಯ ವೇಚರತ್ವಂ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ || (III-58)

16 ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಅರಿಶನ (ಹಳದಿ) ಬಣ್ಣದ ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ತ್ವದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಲ' ಆಗಿದ್ದು ಚತುರಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಪ್ತವು ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದಾನೆ ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಕುಂಭಿಸಿ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಬೇಕು. ಈ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಧೋಧಾರಣೆಯೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಪೃಥ್ವಿಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರಥಿವಿಯ ಯಾವ ಅಂಶದಿಂದಲೂ ತೊಂದರೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅವನಿಗೆ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ದೃಢತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಯತ್ಪತ್ವಂ ಹರಿತಾಲದೇಶರಚಿತಂ ಭೂಮಂ ಲಕಾರಾನ್ವಿತಂ |
ವೇವಾಸ್ರಂ ಕಮರಾಸನೇನ ಸಹಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಪಿತಮ್ |
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿರೇಯಂ ಪಂಚಘಟಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್ |
ವಿಷಾ ಸ್ತಂಭಕರೀ ಸದಾ ಕ್ಷಿತಿಜಯಂ ಕುರ್ಯಾದಧೋಧಾರಣಾ ||

(III-59)

ಶ್ರೀ ಸಮ್ನರು ಪ್ರಕಾಶನ ದಿನಿಯ 1981 ಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ಲೋಕ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರಾಂ ಯೇಕ ರೋತಿ ಚ ನಿತ್ಯತಃ |
ಮೃತ್ಯುಂಜಯಃ ಸ್ವಯಂ ಸೋಪಿ ಸ ಸದ್ಯೋ ವಿಚರೇದ್ ಭುವಿ ||

17 ಅಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಜಲ ತತ್ತ್ವವು ಕುಂದ ಜ್ವಪದಂತೆ ಶಂಖದಂತೆ ಮತ್ತು ಚಂದ್ರನಂತೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿದ್ದು 'ವ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾದ ಇದರ ಅಧಿದೇವತೆ ವಿಷ್ಣುವಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೃದಯಕಮಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ ಚಿತ್ತದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಐದು ಘಟಿಕೆಗಳವರೆಗೆ ಅಂದರೆ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅಂಭಸೀ ಧಾರಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಸಕಲದುಃಖ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಜಲತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಪಡೆಯುವದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಜಲಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶಂಖೇಂದುಪ್ರತಿಮಂ ಚ ಕುಂದಧವಲಂ ತತ್ತ್ವಂ ಕಿಲಾಲಂ ಶುಭಂ
ತತ್ ಪೀಯೂಷವಕಾರಬೀಜಸಃತಂ ಯುಕ್ತಂ ಸುತಾ ನಿಷ್ಕುಸಾ |
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾನ್ವಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏವಾ ದುಃಖಹತಾಪಪಾಪಹರಿಣೀ ಸ್ಯಾದಾಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ ||
(III-60)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಗಂಭೀರವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರೂ ಸಹ ಅವನು ಮರಣವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬಹುರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಭಸೀಂ ಪರಮಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋ ವಿತ್ |
ಜಲೇ ಚ ಗಂಭೀರೇ ಘೋರೇ ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನೋ ಭವೇತ್ ||
ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ |
ಪ್ರಕಾಶಾತ್ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಚಿ ಚ ತತ್ತ್ವತಃ ||

18 ಅಗ್ನೀಯೀಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಇಂದ್ರಗೋಪ (ಬಂಕಿ ಹುಳಿ) ದಂತೆ ಕೆಂಪು ವರ್ಣದ ಅಗ್ನಿತತ್ತ್ವವು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು 'ರ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದ ಈ ತತ್ತ್ವದ ಅಧಿದೇವತೆ ರುದ್ರನಾಗಿದ್ದು ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿದೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಚಿತ್ತದೊಡನೆ ಬೆರೆಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇದರ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಗರೆ ಸಾಧಕನು ಮರಣಭೀತಿಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣೆಯೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅಗ್ನಿ ತತ್ತ್ವದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭುತ್ವದೊರೆತು ಅಗ್ನಿ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಯನ್ನಾಭಿಸ್ಥಿತಮಿಂದ್ರಗೋಪಸದೃಶಂ ಬೀಜಂ ತ್ರಿಕೋಣಾ ನ್ವಿತಂ
ತತ್ತ್ವಂ ವಹ್ನಿಮಯಂ ಪ್ರದೀಪ್ತಮರುಣಂ ರುದ್ರೇಣ ಯಸ್ಸಿದ್ಧಿದಮ್ |
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯು ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏವಾ ಕಾಲಗಭೀರ ಭೀತಿಹರಣೀ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣಾ || (III-61)

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶ್ಲೋಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರದೀಪೈ ಜ್ವಲಿತೇ ವಹ್ನೌ ಯದಿ ಪತತಿ ಸಾಧಕಃ |
ವಿತದ್ರುದ್ರಪಸಾದೇನ ಸ ಜೀವತಿ ನ ಮೃತ್ಯುಭಾತ್ ||

19 ವಾಯುವೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಅಂಜನದಂತೆ (ಕಾಡಿಗೆಯಂತೆ) ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಪ್ಪಾಗಿ ತೋರುವ ಹೊಗೆಯ ಬಣ್ಣದ ವಾಯುತತ್ತ್ವವು ಸತ್ತ್ವ ಗುಣ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. 'ಯ' ಬೀಜಾಕ್ಷರವಾದ ಈ ತತ್ತ್ವದ ಅಧಿದೇವತೆ ಈಶ್ವರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಈ ತತ್ತ್ವದಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವನ್ನೂ ಅದರೊಡನೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಆಚರಿಸಿದ್ದಾಗರೆ ಸಾಧಕನು ಆಕಾಶ ಸಂಚಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲನು

ಯೆದ್ವಿನ್ನಾಂಜನಪ್ಪಂಜಸಂನಿಭಮಿದಂ ಧೂಮ್ರಾವಧಾಸಂ ಪರಂ
ತಂತ್ವ ಸತ್ವಮಯಂ ಯಕಾರಸಹಿತಂ ಯತ್ರೇಶ್ವರೋ ದೇವತಾ ||
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್

ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಎರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಇಂತಿವೆ.

ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ |
ವಾಯುನಾ ಪ್ರಿಯತೇ ನಾಶಿ ವೇ ಗತೇಶ್ವ ಪ್ರದಾಯಿನೀ ||
ಶತಾಯ ಧತ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯೋ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ |
ದತ್ತೇ ಚ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿ : ಸ್ಯಾತ್ ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಚಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ ||

20 ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾ ಮುದ್ರೆ

ಸ್ವಟಕದಂತೆ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಸಾಗರದ ನೀರಿನಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಆಕಾಶತ್ವದ ಬೀಜಾಕ್ಷರ 'ಹ' ಆಗಿದೆ. ಸವಾಶವನ್ನು ಇದರ ಅಧಿದೇವತೆಯು ಈ ತತ್ವದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಸಹಿತ ಚಿತ್ತವನ್ನಿರಿಸಿ ಎರಡೂವರೆ ಘಟಿಕಾಲ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.ನೆಫೋಧಾರಣೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಮೋಕ್ಷದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

ಯತ್ಸಿಂಧೌ ವರಶುದ್ಧವಾರಿಸದ್ವಶಂ ವ್ಯೋಮಾಖ್ಯಮುದ್ರಾಸತೇ
ತತ್ತ್ವಂ ದೇವಸದಾಶಿವೇನ ಸಹಿತಂ ಬೀಜಂ ಹಕಾರಾನ್ವಿತಮ್ |
ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇತ್
ಏಷಾ ಮೋಕ್ಷಕವಾಟ ಭೇದನಕರೀ ಕುರ್ಯಾನ್ನಫೋಧಾರಣಾ ||

(||-62)

ಇದರ ಮಹಿಮಾತಿಶಯವನ್ನು ವರ್ಣಿಸುವ ಶ್ಲೋಕವೊಂದು ಈರೀತಿಯಿದೆ.

ಆಕಾಶೀ ಧಾರಣಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ಸಚ ಯೋಗವಿತ್ |
ನ ಮ್ಮತ್ಕುರ್ಷಾಯತೇ ತಸ್ಯ ಪ್ರಲಯೇ ನಾವಸೀದತಿ||

21 ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 1

ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (Sphincter muscles) ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಹಂತ 2

ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು (Sphincter muscles) ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಆಕುಂಚಂಮೀದ್ ಗುದದ್ವಾರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ ಪುನಃ ಪುನಃ(III-64)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದ ಸ್ನಾಯುಗಳ (Sphincter muscles) ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಮೂಲಬಂಧ ಪ್ರಾರಂಭಕ ಹಂತ-ಇದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಮತ್ತು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾ ಭವೇಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಕಾರಿಣೀ (III-64)

22 ಪಾರ್ಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ (ಫಣೀಂದ್ರಾಸನ)

ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ರೇಚಕವನ್ನು ವಹಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಪಾದದ ಕೆಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಎಡ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ

ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ ಮತ್ತೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಡಿದು ಎತ್ತಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು, ಎರುದ್ದಿ ಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಕಂಠಪ್ರವೃತ್ತಿ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಾದೌ ಪಾಶವದ್ಯಧಬಂಧನಮ್ |

ಸೈವ ಸ್ಯಾತ್ಪಾಶಿನೀಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಚೋದಕಾರಿಣೀ || (III-65)

ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಠರತ್ನಾವಲೀಯಲ್ಲಿ ಘರ್ಣೇಂದ್ರಮ್ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ,

ಪಾದಾಭ್ಯಾಂ ವೇಷ್ಯಯೇತ್ಯಂತಂ ಕರಯೋಃ ಸಂಸ್ಥಿತೋ ಮುನಿಃ |

ಘರ್ಣೇಂದ್ರಂ ಸರ್ವದೋಷಘ್ನಂ ಮೇ ಭೋಯಾತ್ ಸುಖದಂ ಸದಾ ||

(III-64)

ಇದು ನೆರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ತರುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರಜನ ಕಾಳಗ, ಕರಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಮೇದೋಜ್ವೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಲೈಂಗಿಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕುಂಡಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಸರಿತವಿದ್ದವರು (Slipped disc) ಆಚರಿಸಬಾರದು.

23 ಕಾಕೀ ಮುದ್ರೆ

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ತುದಿಯ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ (ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ) ತುಟಿಯನ್ನು ಕಾಗೆಯ

ಜುಂಜಿನಂತೆ ಅಂದರೆ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಕಚಂಚುವದಾಸ್ಯೇನ ಒಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯಃ ||(II-66)

ಲಾಲಾಂಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ

ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಾಸಾಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯ ಲಾಭಗಳುಂಟು ಗುತ್ತದೆ. ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನೀಯುವ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಕೀಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇವಾ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶಿನೀ ||(II-66)

24 ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಸಾಧಕನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಠದವರೆಗೆ ಬರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಈ ಮಾತಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆಯ ತಂತ್ರವು ವ್ಯತ್ಯಮ ಮತ್ತು ಶಿಶ್ಯಮ ಕಪಾಲಘಾತಿಗಳ ಸಂಗಮವೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.

ಕಂಠಮಗ್ನಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ನಾಸಾಘ್ರಂ ಜಲಮೂಪರೇತ್ |

ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪುನರ್ವಕ್ರೇಣ ಚಾಹರೇತ್ ||

(III-67)

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಪುನಃ : ಪುನಃ : |

(111-68)

ಮೂಗಿನಲ್ಲಿರುವ ದುರ್ಮಾಂಸವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಅಕಾಲ ಮುಷ್ಪನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಸಾಧಕನನ್ನು ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಪಾಲ ಭಾತಿಯಿಂದ ಮುಖದ ನಿರಿಗೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ದಣಿದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ನವಜೀತನವನ್ನೀಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯತ್ಯಮ ಮತ್ತು ಶೀತ್ಯಮಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಲನೇತಿಯಂತಿದ್ದು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವನ್ನು ಚಾಗ್ರ ತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾತಂಗಿನೀ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುನಿನಾಶಿನೀ || (111-68)

25 ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ

ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಚಿ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಲ್ಪ ತೆರೆದು ಶ್ವಾಸನಾಳದ ದ್ವಾರವನ್ನು ಆಕುಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಗಂಟಲಿನ ಮುಖಾಂತರ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹಾಗೆ ವಾಯುವನ್ನು ಕುಡಿದು ಅನ್ನ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಪುಷ್ಪಸಗಳಿಗಲ್ಲ. ಅನ್ನ ಕೋಶವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ವಕ್ತ್ರಂ ಕೆಂಚಿತ್ಸಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚಾನಿಲಂ ಗಲಯಾ ಪಿಬೇತ್ | (111-69)

ಇದು ಗಂಟಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದಾದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಅನ್ನ ಕೋಶದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಷ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಈ ಮುದ್ರೆಗೆ ಭುಜಂಗಿನೀ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಾ ಭವೇದ್ಭುಜಗೀ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುನಿನಾಶಿನೀ || (111-69)

ಯಾವಂತಶ್ಲೋದರೇ ರೋಗಾ ಅಜೀರ್ಣಾದ್ಯಾ ವಿರೇಷತಃ |

ತುನ್ ಸರ್ವಾನ್ನಾಶಯೇದಾಶು ಯತ್ರ ಮುದ್ರಾ ಭುಜಂಗಿನೀ || (111-70)

ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶ

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ

ಮನಸ್ಸು ನೇತ್ರಾದಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರೂಪಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆ ಸಂವರ್ತವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿಷಯದಿಂದ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

“ಒಲಾದಾಪರಣಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ” ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ಯಾವವಿಷಯದ ಕಡೆ ಸಂಚರಿಸುವುದೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಮರಳಿ ತಂದು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ,

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಮ್ |

ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ನುತದಾತ್ಮನೈವ ವತಂ ನಯೇತ್ || (IV)

ವಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಂಚ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಲೀನವಾಗುತ್ತದೆಂದೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ, ಕಣು ಅನೇಕ ರೂಪಗಳನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಿ ಚಂಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಆತ್ಮಸಂಯಮದಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸಿ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ನೆಲೆಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅನೇಕ ಬಾಹ್ಯ ನಾದಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ನಾದಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೇತೋಽಪ್ಯಾದಿ ಸ್ಪರ್ಶಸಂಭವಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದ ತ್ವಗಿಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಆ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಗಂಧದಿಂದಲೂ, ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ರುಚಿಯಿಂದಲೂ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಚಿತ್ತಸಂಕೇತವಾಗಿ

ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ನೆರೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗಸೂತ್ರದ ದ್ವಿತೀಯೋಧ್ಯಾಯದ 5ನೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಸ್ವವಿಷಯಾ ಸಂಪ್ರಯೋಗೇ ಚಿತ್ತಸ್ವರೂಪಾನುಕಾರ
ಇವೇಂದ್ರಿಯೋಣಾಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ : || (|| 5)

ಅಂದರೆ ಮಧುಕರ ರಾಜನನ್ನು ಅನುಸರಿದ ಮಧುಮಕ್ಷಿಕೆಗಳು (ಜೇನು ನೋಣ) ಅವನಿರುವಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚಿತ್ತವನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಿ ಚಿತ್ತದಲ್ಲಿಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಲ್ಯಾಹಾರದ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶಬ್ದಾದಿಸ್ವಾಸಕ್ತಾನಿಗೃಹ್ಯಕ್ಷಾಣ ಯೋಗವಿತ್ |
ಕುರ್ಯಾಚ್ಚಿತ್ತಾನು ಕಾರೀಣಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಪರಾಯಣ : ||

ನಿಜಗುಣ ಶಿವಯೋಗಿಗಳು 1) ತನು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 2) ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 3) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ 4) ಮನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಮತ್ತು 5) ಬುದ್ಧಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಪಂಚವಿಧ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ವಿವರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳೂ ಮುಂದಿನ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತತಃ ಪರಮಾ ವಶ್ಯತೇಂದ್ರಿಯೋಣಾಮ್ || (||-55)

ಅಂದರೆ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲ ಯೋಗಿಯ ವಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಜಿತೇಂದ್ರಿಯನಾದವನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗೀತೆಯೂ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ವಶೇ ಹಿ ಯಸ್ಯೇಂದ್ರಿಯಾನಿ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ || (ಗೀತೆ)

ಪಂಚಮೋಪದೇಶ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಯೋಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಸನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಭೇದವಿಲ್ಲ. ಜೀವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಪ್ರಾಣ (ಉಸಿರಾಟ)ವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಸ್ಸಿನ ವೃದ್ಧಿ ಸಹಿತವಾಗಿ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳು ಸಾಧಕನಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಯಾವುದೇ ಅಡತತೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಅಕಾಲ ಮುಷ್ಠಿ ಅಕಾಲ ಮರಣ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಂಗತಿ ಸರ್ವವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಒಂದು ಯಂತ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಮಾತಿನ ಮರ್ಮ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ದೇವತೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ಕಾಲ ಭಯದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ತತ್ಪರರಾಗಿದಾರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾದಯೋಽಪಿ ತ್ರಿದಶಾ | ಪಾವನಾಭ್ಯಾಸತತ್ಪರಾ : |
ಅಘೋವನ್ಮಂತಕಭಯಾತ್ಪ್ರಾತ್ಯವನಮಭ್ಯಾಸೇತ್ || (||-39)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗುರುವಿನ ನೇರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮರಣಾಂತಿಕವೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ,

ಪ್ರಾಣಾಮಾಮೇನ ಯುಕ್ತೀನ ಸರ್ವರೋಗ ಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ |
ಅಯುಕ್ತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸರ್ವರೋಗ ಸಮುದ್ರವ : || (||-16)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಪಾತಕವೆಂಬ ಇಂಥನಕ್ಕೆ ಪಾವಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಪಾಪವೆಂಬ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ದೊಡ್ಡ ಸೇತುವೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಭವತ್ಯೇವ ಪಾತಕೇಂಧನಮಾವಕಃ ।

ಏನೋಂಬುಧಿ ಮಹಾಸೇತುಃ ಪೋಚ್ಯತೇಯೋಗಿಭಃ ಸದಾ ॥

(11-53)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಂವಿತವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ.

ಶುದ್ಧೀಮೇತಿ ಯದಾಪರ್ವಂ ನಾಡೀಚಕ್ರಂ ಮಲಾಕುಲಮ್ ।

ತದೈವ ಜಾಯತೇ ಯೋಗೀ ಪ್ರಾಣಸಂಗ್ರಹಣೇ ಕ್ಷಮಃ ॥ (11-5)

ಮೇದಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾಧಿಕ್ಯಃ ಪೂರ್ವಂ ಪಟ್ ಕರ್ಮಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ।

ಅನ್ಯಸ್ತು ನಾಚರೇತ್ತಾನಿ ದೋಷಾಣಾಂ ಸಮಭಾವತಃ ॥ (11-21)

ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯೂ ಕೂಡಾ ಈ ಮಾತನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸುತ್ತದೆ.

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಪಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮರ್ಘಸೇತ್ ॥ (V-33)

ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಪಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವೂ ಇದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಲಾಘವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಂದು ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ ಲಾಘವಮ್ । (1-11)

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಿದ್ಧಿಯ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಹೀಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಸನ್ನತಾ

ನಾದಸ್ಪೃಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ ।

ಆರೋಗಿತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿದೀಪನಂ

ನಾಡೀ ವಿಶುದ್ಧಿಃ ಹಠಸಿದ್ಧಿಲಕ್ಷಣಂ ॥ (11-78)

ಪೂರಕ, ರೇಖಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕ ಅತಿ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟು ಕುಂಭಕಗಳ ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ರೀತ್ಯಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾವಿನೀ ಎಂಬ ಎರಡು ಭೇದಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುಷ್ಯನ ವೃದ್ಧಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲಾಭ ಕಂಡಲ್ಲಿನೇ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆ ವಿಷಯಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಆದೌ ಸ್ಥಾನಂ ತಥಾ ಕಾಲಂ ಮಿತಾಹಾರಂ ತಥಾಪರಮ್ |

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ ||

(V-2)

ಅಂದರೆ 1)ಸ್ಥಾನ 2)ಕಾಲ 3)ಮಿತಾಹಾರ 4)ನಾಡೀಶುದ್ಧಿ ಈ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಂಗಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸಂಗಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮನು ಸಹ ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತಾನೆ. ದೇಶಕಾಲಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಆದರ್ಶ ಯೋಗಿಯು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಪಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

1) ಸ್ಥಾನ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದ ಅತಿ ದೂರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಪಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿಗಲೀ ಇಲ್ಲವೇ ಸರ್ಪವೇದ್ಯವಾಗುವ ಜನ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿಗಲೀ ಯೋಗಾರಂಭವನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

ದೂರದೇಶೇ ತಥಾಽಪ್ಯೇ ರಾಜಧಾನ್ಯಾಂ ಜನಾಂತಿಕೇ |

ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕರ್ವೀತ ಕೃತಶೇತ್ಸಿದ್ಧಿಹಾ ಭವೇತ್ || (V-3)

ಭಿಕ್ಷೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಉಪದ್ರವರಹಿತವಾದ ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಲೂ ಕಾಪೊಂಡ ಗೋಡೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಂದು ಕುಟೀರವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕೀಟವರ್ಜಿತವಾದ ಅತಿ ಎತ್ತರವಲ್ಲದ ಕುಟೀರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಬಾವಿ ಮುಂತಾದ ಜಲಾಶಯಗಳಿರಬೇಕು.

ಕುಟೀರದ ನೆಲವನ್ನು ಗೋಮಯದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾರಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಏಕಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಯೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣಾವಧಿಯಾಗಿ (Full time) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅನ್ನ ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಐಹಿಕ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಅಂಥ ಸ್ಥಳದ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮರಾಮನು ಸಹ ತನ್ನ ಹಠಪ್ರದೀಪಕಿಯಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿಯೇ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

ಸುರಾಜ್ಯೇ ಧಾರ್ಮಿಕೇ ದೇಶೇ ಸುಭಿಕ್ಷೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ ।

ಈ ಗ್ರಂಥದ ರಚನಾಕಾಲದಲ್ಲಿದ್ದ ಪರಿಸರವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳಿದ ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅರ್ಥೈಸದೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಆದಷ್ಟು ಉಪದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂದನಿಯಿರುವ ಪ್ರಶಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಾಧನೆ ವಿಹಿತ, ಆದರೆ ಆತ್ಮಬಲವುಳ್ಳ, ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ.

ii ಕಾಲ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಏಕಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಷ್ಟೇ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ಕಾಲವೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭವನ್ನು ಹೇಮಂತ ಶಿಶಿರ, ಗೀಷ್ಮ ಮತ್ತು ವರ್ಷಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ವಸಂತ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶರತ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾರಂಭ ಲಾಭದಾಯಕವಾದುದು. ಕಾಲಮಾನವನ್ನು ಪಂಚಾಂಗಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

iii ಮಿತಾಹಾರ : ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಹತ್ವ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿತಾಹಾರಂ ವಿನಾ ಯಸ್ಯ ಯೋಗಾರಂಭಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ |

ನಾನಾರೋಗೋ ಭವೇತ್ಸ್ಯ ಕಂಚಿದ್ರೋಗೋ ನ ಸಿದ್ಯತಿ || (V-16)

ಮಿತಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮನು ಕೇಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಸುಸ್ವಿಗ್ಧ ಮಧುರಾಹಾರಶ್ಚತುರ್ಥಾಂಶ ವಿವರ್ಜಿತಃ |

ಭುಜ್ಯತೇ ಶಿವಸಂಪ್ರೀತ್ಯ ಮಿತಾಹಾರಃ | ಸ ಉಚ್ಯತೇ || (-58)

ಮಿತಾಹಾರದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಡನೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶುದ್ಧಂ ಸುಮಧುರಂ ಸ್ವಿಗ್ಧಂ ಉದರಾರ್ಥ ವಿವರ್ಜಿತಮ್ |

ಭುಜ್ಯತೇ ಸುರಸಂ ಪ್ರೀತ್ಯಾ ಮಿತಾಹಾರಮಿವಂ ವಿದುಃ || (V-21)

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಆದರ ದೀರ್ಘ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ. ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪದಿಂದ ಕೂಡಿ ಕೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆರಂಭೇ ಪ್ರಥಮೇ ಕುರ್ಯೇತ್ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಂ ನಿತ್ಯಘೋಷನಮ್ |

ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಚೈವ ಸಾಯಂತ್ಯೇ ಘೋಷನದ್ವಯಮಾಚರೇತ್ ||

(V-31)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಮಾತನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಅಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ಪ್ರಥಮೇ ಶಸ್ತಂ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಘೋಷನಮ್ |

ತತಃಃತ್ವಾಸೇ ದೃಢಿಭೂತೇ ನ ತಾದ್ಯಗ್ ನಿಯಮವಾಗ್ರಹಃ | |

(||-14)

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೆ. ಗೀತೆಯೂ ಸಹ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ,

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೀಷ್ಠಸ್ಯಕರ್ಮಸು ।

ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥ (VI-17)

ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಜ್ಞನೂ ಸಹ ಈ ರೀತಿ ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಹಸಿಯದಿರೆ ಉಣಬೇಡ ಹಸಿದು ಮತ್ತಿರಬೇಡ

ಬಿಸಿಬೇಡ ತಂಗಳುಣಬೇಡ ವೈದ್ಯರ

ಚೆಸಸಬೇಡೆಂದ ಸರ್ವಜ್ಞ ।

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತತನ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯವಾದರೂ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೋಜನ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ಸರಿಯಲ್ಲವೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವನ್ನಂಟುಮಾಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿ ಕಾಯಕ್ಷೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ ।

ಏಕಾಹಾರಂ ನಿರಾಹಾರಂ ಯಾಮಾಂತೇ ಚ ನ ಕಾರಯೇತ್ ॥ (V-31)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಗೋರಕ್ಷನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಉದಾಹರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವರ್ಜಯೇದ್ಬುರ್ಜನಪ್ರಾಂತಂ ವಹ್ನಿಸ್ತ್ರೀಪಧಿಸೇವನಮ್ ।

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿ ಕಾಯಕ್ಷೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ ॥ (II-61)

ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರಾದಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕನಾದ ಸಾಧಕನು ಆಸನ ಪ್ರಭುತ್ವವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ || (V-33)

ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ತರುವಾಯವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಶಸ್ತವೂ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವೂ ಆಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತಬೇಧವಿಲ್ಲ. ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯ ವಿಧಾನವು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ 1) ಸಮನು 2) ನಿರ್ಮನು ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಮನುವನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮಾನಸಿಕ ಆಚರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಪಟ್ಟಿಮರ್ಗಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಧೌತಿ ಕರ್ಮದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ದೈಹಿಕ ಶುದ್ಧಿ ನಿರ್ಮನುವಾಗಿದೆ. ಧೌತಿಕರ್ಷಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪಟಕರ್ಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬೀಜೇನ ಸಮನುಂ ಕುರ್ಯನ್ನಿರ್ಮನುಂ ಧೌತಿಕರ್ಮಣಾ (V-36)

ಧೌತಿಕರ್ಮ ಪುರಾ ಪೂಜ್ಯಂ ಪಟಕರ್ಮಸಾಧನೇ ಯಥಾ || (V-37)

ಸಮನು.ನಾಡೀ ಶುದ್ಧಿ :- ಗುರುವಿನ ಆದೇಶದಂತೆ ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕಾಂಠಿಯುಕ್ತವೂ ಧೂಮವರ್ಗದ್ದೂ ಆದ ವಾಯು ಬೀಜವಾದ "ಯಂ" ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು 16 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲದವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ 64 ಸಲ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು 32 ಸಲ ಆ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಬಲಹೊರಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಆದೇ ರೀತಿ ನಾಭಿ ಮೂಲದಿಂದ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಪೃಥ್ವೀ ತತ್ವದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಅಗ್ನಿ ಬೀಜವಾದ 'ರಂ' ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಮೇಲಿನಂತೆ ಪೂರಕ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರಬಿಂಬವನ್ನು ಚಿಂತಿಸುತ್ತ 'ರಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು 16 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, 64 ಸಲ 'ವಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಚಂದ್ರನಿಂದ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಮೃತ ತುಂಬುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹರಿಯುತ್ತಿದೆಯೆಂದೂ.

ಹುಗೂ ಆದರೆ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಗಳು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತ 32 ಸಲ 'ಲಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವವರೆಗೆ ರೋಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಆಸನ ಸಹಿತವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಅಷ್ಟ ಕುಂಭಕಗಳು :

1. ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ 2. ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ 3. ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ
4. ಭಕ್ತಿ ಕುಂಭಕ 5. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ 6. ಮೂರ್ಛಾ ಕುಂಭಕ
- ಮತ್ತು 8. ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಕುಂಭಕಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಸಹಿತ ಮತ್ತು ಕೇವಲವೆಂದು ಅಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೇಚಕ ಪೂರಕ ರಹಿತವಾದ ಕುಂಭಕಕ್ಕೆ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತ್ವಾ ಸುಖಂ ಯದ್ವಾಯುಧಾರಣಮ್ |

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋಯ ಮಿತ್ಯುಕ್ತಃ ಸಪೈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಃ || (||-72)

ಈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು ತನ್ನ ಯೋಗ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ವಿಪರ್ಯಾಕ್ಷೇಪೀ ಚತುರ್ಥಃ |

ಸಹಿತ ಕುಂಭಕ :

ಈ ಕುಂಭಕವು || ಸರ್ಗಾರ್ಥ ಮತ್ತು || ನಿರ್ಗಾರ್ಥವೆಂದು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿದೆ. [ಬೀಜ ಮಂತ್ರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸುವ ಕುಂಭಕ ಸರ್ಗಾರ್ಥವಾದರೆ ಆ ಮಂತ್ರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಇಲ್ಲದೆ ಆಚರಿಸಿದ್ದು ನಿರ್ಗಾರ್ಥವಾಗಿದೆ.

1) ಸರ್ಗರ್ಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು 'ಅ' ವರ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಮತ್ತು ರಜೋಗುಣಯುಕ್ತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. 16 ಸಲ 'ಅ' ಆಕ್ಷರವನ್ನು ಉಚರಿಸುವವರೆಗೆ ಎಡ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸುವಾಗ ಉದ್ವೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ 'ಉ' ಕಾರದಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ನೀಲ ವರ್ಣಮಯವಾದ ಸತ್ಯ ಗುಣಯುಕ್ತನಾದ ಪರಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು 'ಉ' ಕಾರವನ್ನು 64 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುವಷ್ಟು ಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ತಮೋಗುಣಯುಕ್ತನಾದ ಮತ್ತು ಶುಭ್ರವರ್ಣದ ಶಿವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ 'ಮ' ಕಾರವನ್ನು 32 ಸಲ ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಬಲ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬೀಜ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತ ಎಡ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುರೋಮ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ವಿಲೋಮ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಬಲ ಹೊರಳಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿರಳಿನಿಂದಲೂ, ಎಡ ಹೊರಳಿಯನ್ನು ಉಂಗುರು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

II) ನಿರ್ಗರ್ಭ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಬೀಜ ಮಂತ್ರಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವುದು. ಎಡಮೋಣಾಲಿನ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಎಡ ಅಂಗೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಒಂದರಿಂದ ನೂರು ಮಂತ್ರಗಳಷ್ಟಾಗುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸ ಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು 3 ವಿಧವಾಗಿದ್ದು 'ಉತ್ತಮ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 20 ಮಾತ್ರಗಳ ಪೂರಕ, 80 ಮಾತ್ರಗಳ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು 40 ಮಾತ್ರಗಳ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು, 'ಮಧ್ಯಮ' ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ 16 ಮಾತ್ರಗಳ ಪೂರಕ, 64 ಮಾತ್ರಗಳ ಕುಂಭಕ ಮತ್ತು 32 ಮಾತ್ರಗಳ ರೇಚಕವಿರುತ್ತದೆ.

“ಅಧಮ” ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ರೇಚಕಗಳನ ಕ್ರಮವಾಗಿ 12: 48: 24 ಮಾತ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ “ಅಧಮ” (ಅರಂಭಿಕ) ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯಮ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಧಮಾಷ್ಟಾಯತೇ ಘರ್ಮೋ ಮೇರುಕಂಪಶ್ಚ ಮಧ್ಯಮಾತ್ |

ಉತ್ತಮಾಚ್ಚ ಭೂಮಿತ್ಯಾಗ್ನಿವಿಧಂ ಸಿದ್ಧಿಲಕ್ಷಣಮ್ ||(V-56)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಅಧ್ಯಾಯದ 12ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಮಾಡುತ್ತದೆ. ಗೋರಕ್ಷ ಶತಕದ ಕೆಳಗಿನ ಪದ್ಯವು ಇದನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಧಮೇ ಚ ಘನೋಘರ್ವಃ ಕಂಪೋಭವತಿ ಮಧ್ಯಮೇ |

ಉತ್ತಿಷ್ಠತ್ಯುತ್ತಮೇ ಯೋಗೀ ಬದ್ಧ ಪದ್ಮಾಸನೋ ಮುಹುಃ || (49)
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಕಾಶಗಮನವು (ಹವೆಯಲ್ಲಿ ತೇಲುವುದು) ದೋಗಗಳ ನಾಶವು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಬೋಧವು ಹಾಗೂ ಮನೋನ್ಮನಿ ಅವಸ್ಥೆಯೂ ಸಿದ್ಧಿ ಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಚಿತ್ತಾನಂದವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕನು ಸುಖಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ಮೇಚರತ್ನಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದ್ಯಹಂ ಹತಿಃ |

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಚ್ಛಿತ್ಯೋಧಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮನಮನೋನ್ಮನೀ ||

ಅನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಚತ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೀ ಸುಖೀ ಭವೇತ್ ||(V-57)
ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರಿತೆಯನ್ನೇ ಉನ್ನತೀ ಅಥವಾ ಮನೋನ್ಮನಿ ಎಂದು ಪಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯವಾಗಿ ವಾಯು ಸುಮಮ್ಮಾ ನಾಡಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಚರಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಮಾರುತೇ ಮಧ್ಯಸಂಚಾರೇ ಮನಃ ಸ್ವೈರಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ |
ಯೋಮನಃಸುಸ್ಥಿರೇಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನೃನಿ || (||-42)

ಸಾಧಕನ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ (Personality)ವು ಯಾವ ರೀತಿ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಬಹು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

ವಪುಃ ಕೃಶತ್ವಂ ವದನೇ ಪ್ರಷ್ಠತಾ
ನಾದಸ್ಪುಟತ್ವಂ ನಯನೇ ಸುನಿರ್ಮಲೇ |
ಆರೋಗಿ ತಾ ಬಿಂದುಜಯೋಽಗ್ನಿ ದೀಪನಂ
ನಾಡೀ ಎಶುದ್ಧಿಃ ಹರಸಿದ್ಧಿ ಲಕ್ಷಣಮ್ || (||-78)

ಆರ್ಥಾತ್ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ಸಾಧಕನ ಶರೀರ ಕೃಶ (Slim) ವಾಗುತ್ತದೆ ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನ ಕಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೃಢಿಯೂ ಸ್ಪುಟವಾಗುತ್ತದೆ. ದೃಢಿ ನಿರ್ಮಲ (ದೋಷರಹಿತ) ವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಂದು ಜಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಾಡಿಸುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಂಥ ಹಠಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಇಡೀ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಉತ್ಸಾಹದ ಚಿಲುಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

2 ಸೂರ್ಯಭೇದ (ನ) ಕುಂಭಕ :

ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಬಲ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು ವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧದ ಜೊತೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಉಗುರು ಮತ್ತು ಕೊದಲಂಗಳಲ್ಲಿ ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಪೂರಯೇತ್ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಹಿರ್ಮುರುತ್ ||

(||-58)

ಧಾರಯೇದ್ವಾಹುಯೋತ್ತೇನ ಕುಂಭಕೇನ ಜಲಂಧರೈ ||

ಯಾವತ್ ಸ್ವೇದಂ ನಮಿಕೇಶಾಭ್ಯಾಂ ತಾವತ್ಕುರ್ವಂತು ಕುಂಭಕಮ್ ||

(V-59)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆಸನೇ ಸುಖದೇ ಯೋಗೀ ಬಧ್ವಾ ಚೈವಾಸನಂ ತತಃ |
ದಕ್ಷನಾಡ್ಯಾ ಸಮಾಕೃತ್ಯ ಬಹಿಸ್ಥಂ ಪವನಂ ಶನ್ಯಃ || (||-48)

ಅಕೇಶಾದಾನುಬಾಗ್ರಾಚ್ಚ ನಿರೋಧಾವದಿ ಕುಂಭಯೇತ್ |
ತತಃ ಶನ್ಯಃ | ಸವ್ಯನಾಡ್ಯಾ ರೇಚಯೇತ್ ಪವನಂ ಶನ್ಯಃ ||
(||-49)

ದೇಹದಲ್ಲಿ ದಶವಾಯುಗಳಿವೆ. ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ ಎಂಬ ಪಂಚ ಅಂತರಿಕ ವಾಯುಗಳು. ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವ ದತ್ತ ಮತ್ತು ಧನಂಜಯವೆಂಬ ಪಂಚ ಬಾಹ್ಯ ವಾಯುಗಳು. ಬಲ ಹೊರಳಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿವೆ. ಮತ್ತು ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಾಡಿಗೆ ಸಂಭಂದಿಸಿವೆ.

II) ನಾಗಾದಿ (Outer body)

I) ಪ್ರಾಣಾದಿ (Inner body)

1 ಪ್ರಾಣ : ಇದು ಮುಖ ಮತ್ತು ಹೃದಯವ ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ರಕ್ತಸುಧೀ ಕರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

2 ಅಪಾನ ಗುದ ಪ್ರದೇಶ ಮೂತ್ರಾಶಯ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಶುಕ್ರ ಆರ್ತವ, ಗರ್ಭ ಧಾರಣ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

3 ಸಮಾನ ಇದು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ, ಆಮಾಶಯ ಆಮ ಪಕ್ವಾಶಯದಲ್ಲಿದ್ದು ಜಠರಾಗ್ನಿ ದೀಪನ, ಪಚನ, ವಿರೇಚನ ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

★ ಛೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಪ್ರಕಾರ 10 ಪ್ರಕಾರದ ವಾಯುಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. I) ಪ್ರಾಣಾದಿ (Inner body)

4 ಉದಾಸ ಇದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಯುವಾಗಿದ್ದು ನಾಭಿ, ಉರಸ್ಸು, ಗಂಟಲು ಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಭಾಷಣ, ಸಂಗೀತ ಹಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕಾರ್ಯಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

5 ವ್ಯಾನ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಸಕಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ರಸಾದಿ ಧಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಗಳನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗುವುದು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳುವುದು, ಅಡ್ಡಡ್ಡವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿಯಾದ 5 ವಿಧ ಚೇಷ್ಟೆ (ಕಾರ್ಯ)ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

II) ನಾಗಾದಿ (Outer body)

6 ನಾಗ ಇದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣ ಪ್ರಕುಟಿತವಾದರೆ ಬಹಳಕೆ, ಉಬ್ಬಿಸ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಯನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನೂ ನಾಗವೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

7 ಕೂರ್ಮ ಈ ವಾಯುವು ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು, ತೆರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

8 ಕೃಕರ ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದು ಸೀನುವುದು, ತೇಗುವುದು.

ಉಗುಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೃಕರವು ಹಸಿವು ಮತ್ತು ನೀರಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

9 ದೇವದತ್ತ ಈ ವಾಯುವು ಅಕಳಿಕೆಯನ್ನಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಕಳಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.

10 ಧನಂಜಯ ಇದು ಇಡೀ ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಆವರಿಸುವುದು. ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಧನಂಜಯವು ಮರಣಾನಂತರವೂ ದೇಹವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಮುಂತಾದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ 5 ವಾಯುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ 10 ವಾಯುಗಳು ಆ 5 ವಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮ್ಮಿಲಿತವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಯಿಂದ ವಾಯುಸೇವನೆ ಮಾಡಿ ನಾಭಿಯ ಮೂಲದಿಂದ ಮೇಲೆರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಎಡ ಹೊರಳಿಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ವಾಯುವು ಯಾವಾಗಲೂ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿಯಿಂದ ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವೇ ತೇ ಸೂರ್ಯಸಂಭಿನ್ನಾನಾಭಿ ಮೂಲಾತ್ ಸಮುದ್ಧರೇತ್ |

(V-60)

ಇದಯೋ ರೇಚಯೇತ್ ಪಶ್ಚಾತ್ ಧೈರ್ಯೇಣಾಮಿಂದವೇಗತಃ |

ಪುನಃ ಸೂರ್ಯೇಣ ಚಾಕೃತ್ ಕುಂಭಯಿತ್ಯಾ ಯಥಾವಿಧಿ || (V-61)

ರೇಚಯಿತ್ಯಾ ಸಾಧಯೇತ್ಕು ಕ್ರಮೇಣ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ | (V-62)

ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶೀತ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಶೀತ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದಾಗುವ ತಲೆ ನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸೂರ್ಯಘೇದನವು ಅಕಾಲ ಮುಷ್ಠಿ ಮತ್ತು ಅಕಾಲ ಮರಣವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಂತತಃ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೋಧಯೇತ್ ಕುಂಡಲೀಂ ಶಕ್ತಿಂ ದೇಹಾಗ್ನಿಂ ಚ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ |

ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸೂರ್ಯಘೇದನಮುತ್ತಮಮ್ || (V-63)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಘೇದನದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಮೂಗಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲುಬುಗಳ ರಂಧ್ರಗಳ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 80 ಪ್ರಕಾರದ ವಾತ ದೋಷ, ಕ್ರಿಮಿ ದೋಷಗಳನ್ನು

ದೂರಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಉತ್ತಮವಾದ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಕಪಾಲಶೋಧನಂ ವಾತದೋಷಘ್ನಂ ಕೃಮಿದೋಷಹೃತ್ |
ಪುನಃ ಪುನರಿದಂ ಕಾರ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುತ್ತಮಮ್ ||

(11-50)

ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನು ತನ್ನ ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನದ ವೆಸರಿನ ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಸೂರ್ಯೋಣ ಲಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಯುತ್ಪಾದೋಣ
ರೇಚನಮಿತಿ ಸೂರ್ಯಭೇದನಂ ||

3) ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕ :

ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಪುಪ್ಪಸ ಮತ್ತು ಕಂಠಗಳಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಲ್ಲಿ ತಡೆಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಮುಖಮಧ್ಯೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ |
ಪೃಥ್ವಿಗಲಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ವಾಯುಂ ವಕ್ತ್ರೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ ||

(V-64)

ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ಚಾಲನ ಮಾಡಿ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಸುರಭವಾಚವು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಮುಖಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ಸಂವಂಧ್ಯ ಕುರ್ಯಾಜ್ಜಿಲಂಧರಂ ತತಃ |
ಲಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಧಾರಯೇದವಿರೋಧತಃ || (V-65)

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕವಿಧಾನವನ್ನು ಪಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಈ ರೀತಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ

ಮುಖ ಸಂಯಮ್ಯ ನಾಡಿಃಘ್ರಾಮಾಕೃತ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ |
 ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಂಠಾತ್ಪ್ರಹೃದಯಾವದಿ ಸಸ್ತನಮ್ || (I-51)
 ಪೂರ್ವವತ್ ಕುಂಭಯೇತ್ ಪ್ರಾಣಂರೇಚಯೇದೀಡಯಾತತಃ ||

(II-52)

ಅಂದರೆ ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಾಯು
 ವನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಧ್ವನಿಗೈಯುತ್ತ ಕಂಠದಿಂದ ಹೃದಯದ
 ವರೆಗೆ ಅದರ ಅನುಭವ ಆಗಬೇಕು. ಸೂರ್ಯೋದನದಂತಿರುವಂತೆಯೇ
 ಅಚರಿಸಿ ಎಡಹೊರಳಿಯಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಬಿಡಬೇಕು (ರೇಚಕ).

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕದ ಅಚರಣೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.
 ಕಫ, ಪಿತ್ತ, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾತ, ಕ್ಷಯ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ
 (Jaundice) ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮರಣ
 ಗಳನ್ನು ಇದು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸಾಧಯೇತ್ |
 ನ ಭವೇತ್ ಕಫರೋಗಶ್ಚ ಕ್ರೂರವಾಯುರಜೀರ್ಣಕಮ್ || (V-66)

ಅಮವಾತಃ ಕ್ಷಯಃ ಕಾಸೋ ಜ್ವರಃ ಪ್ಲೀಹಾ ನ ವಿದ್ಯತೇ |
 ಜರಾಮೃತ್ಯು ವಿನಾಶಾಯ ಉಜ್ಜಾಯೀಂ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ ||

(V-67)

ಮೇಲಿನ ರೋಗಗಳು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಸರಿಯಾದ
 ಔಷಧಿಗಳೊಡನೆ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯೋಜನ
 ವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಡಿಃಪ್ರಲೋದರಾಧಾತುಗತದೋಷ ವಿನಾಶನಮ್ |
 ಗಚ್ಛತಾ ಶಿಷ್ಯತಾ ಕಾರ್ಯಮುಜ್ಜಾಯ್ಯಾಂ ತು ಕುಂಭಕಮ್ ||

(VI-53)

4) ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕ :

ಸಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಕೊಳವೆಯ ಆಕಾರ ಮಾಡಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಉದರವನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಕ್ಷಣಕಾಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಚರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎರಡೂ ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃತ್ಯ ಚೋದರೇ ಪೂರಯಿತ್ಯುನ್ಮೇ :

ಕ್ಷಣಂ ಚ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪುನಃ || (V-68)

ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃತ್ಯ ಪೂರ್ವವತ್ ಕುಂಭಸಾಧನಮ್ ।

ಶನಕ್ಮಿ ಘ್ರಾಣರಂಧ್ರಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ ಪವನಂ ಸುಧೀಃ || (||-57)

ಇದರ ಅಚರಣೆಯಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ, ಕಫ, ಪಿತ್ತಗಳ ಬಾಧೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ವದಾ ಸಾಧಯೇದ್ಭೋಗಿ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕಂ ಶುಭಮ್ ।

ಅಜೀರ್ಣಂ ಕಫಪಿತ್ತಂ ಚ ನೈವ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಯತೇ || (V-69)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ವಿವರವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಗುಲ್ಮ, ಯಕೃತ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಭಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಜ್ವರ, ಪಿತ್ತ, ಹಸಿವೆ, ನೀರಡಿಕೆ ಮತ್ತು ವಿಷಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಈ ಕುಂಭಕ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್ಮ ಒಕ್ಷೇತಾದಿಹಾನ್ ರೋಗಾನ್ ಜ್ವರಂ ಪಿತ್ತಂ ಕ್ಷುಧಾಂ ತ್ಯೂಷಮ್ ।

ವಿಷಾಣಿ ಶೀತಲೀನಾಮ ಕುಂಭಕೋಯಂ ನಿಹಂತಿ ಚ || (||-58)

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ತಗ್ಗುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇತರ ಕುಂಭಕಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದ್ದು, ಶೀತಲೀ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇ ಶಕ್ತಿ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆಂದು ಬಹ್ಮಾನಂದನು ತನ್ನ ಜೋತ್ಸಾ ಎಂಬ ಟೀಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

"ವಕ್ತ್ರೇಣ ವಾಯೋಃ ನಿಸಾರಣಂ ತು ಅಭ್ಯಾಸಾನಂತರಮಪಿ ನ ಕಾರ್ಯಮ್ ಬಲಹಾನಿಕರತ್ವಾತ್."

5) ಭಸ್ಮಿಕಾ ಕುಂಭಕ

ಕಮ್ಮಾರನ ತಿಡಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ವಾಯುವನ್ನು ಎರಡು ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. 20 ಸಲ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಿ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರೇಚಕವನ್ನು ಮೇಲಿನಂತೆ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಕನು ಒಮ್ಮೆ ಮೂರು ಸಲ ಈ ಭಸ್ಮಿಕಾ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅವನು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಡನೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಸಾಧಕನು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಹೃದಯ ಕೆಳ ಮತ್ತು ಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ಆದರ ಅನಿಸಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವಂತೆ ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹೃದಯ ಕಮಲದವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ವಾಯುವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕಮ್ಮಾರನು ತಿಡಿಯನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಜಗ್ಗುವಂತೆ ಸಾಧಕನು ಶರೀರದಲ್ಲಿಯ ವಾಯುವನ್ನು ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶ್ರಮವುಂಟಾದಾಗ ಬಲಹೊರಳಿಯಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು. ವಿಧಿ ಪ್ರಕಾರ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಎಡಹೊರಳಿಯಿಂದ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಸಾಧಕವನ್ನು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇಶ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ದಿನಕ್ಕೊಂದಿನಕ್ಕೂ ಅವನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ನ ಚ ರೋಗೋ ನ ಚ ಕ್ಷೇಶ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ | (V-12)

ಹಲ ಪ್ರದಿಃಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಕುಂಡಲಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ವಾಯುವು ಸಾಧಕನಿಗೆ ಒತಕರವೂ ಸುಖಕರವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಫಾದಿ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾತಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಪರಂ ಶರೀರಾಗ್ನಿ ವಿವರ್ಧನಮ್ || (||-65)

ಕುಂಡಲಿಃ ಬೋಧಕಂ ಕ್ಷಿಪ್ರಂ ಪಪನಂ ಸುಖದಂ ಹಿತಮ್ |

ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿ ಮುಖೇ ಸಂಸ್ಥ ಕಫಾದ್ಯರ್ಗಲನಾಶನಮ್ || (I,-66)

ಕುಂಭಕ ಸಹಿತವಾದ ಕವಾಲಭಾತಿಯೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಭಸ್ಮಿಕಾ ಕುಂಭಕವೆನ್ನಬಹುದಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ವಾಮ, ದಕ್ಷಿಣ ಮತ್ತು ಸಹತಂಬ ಭಸ್ಮಿಕಾ ಭೇದಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಶ್ರೀ ಶಂಕರರು "ಸಹಸ್ರಶಃ ಸಂತಿ ಹಠೇಷು ಕುಂಭಾಃ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವೂರ್ಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

6. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕ :

ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು (ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಅಸೀನನಾಗಿ) ಎರಡು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತ ಒಲಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಮತಕರವಾದ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಜಿಟ್ಟಿ,

ಕೊಳಲು ನಂತರ ಮೇಘಗರ್ಜನೆ, ಕಂಸಾಳಿ, ಭ್ರಮರ, ಘಂಟಿ, ಜಾಗಟಿ, ತುತ್ತೂರಿ, ಭೇರಿ, ನಗಾರಿ, ಮೃದಂಗ ಮೊದಲಾದ ಅನಾಹತ ನಾದಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಶೃಣುಯಾದ್ ದಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಾದಮಂತರ್ಗತಂ ಶುಭಮ್ |
ಪ್ರಥಮಂ ಝಿಲ್ಲಿಕಾನಾದಂ ವಂತೀನಾದಂ ತತಃ ಪರಮ್ || (V-74)

ಮೇಘ ರುರುರ್ಭರ ಭ್ರಮರೀ ಘಂಟಾ ಕಾಸ್ಯಂ ತತಃ ಪರಮ್ |
ತುರೀ ಭೇರೀ ಮೃದಂಗಾದಿನಿನಾದಾನೇಕ ದುಂದುಭಿಃ || (V-75)

ಪ್ರಥಮದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದೇ ಇದೇ ರೀತಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

ಆದೌ ಜಲಧಿ ಜೀಮೂತ ಭೇರೀ ರುರುರ್ಭರ ಸಂಭವಾಃ |
ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ದಲ ಶಂಖೋತ್ಥಾ ಘಂಟಾ ಕಂಠಲಜಾಸ್ತಥಾ || (IV-85)

ಅಂತೇ ತು ಕಿಂಕಿಣೀವಂಶವೀಣಾ ಭ್ರಮರ ನಿಃಸ್ವನಾಃ |
ಇತಿ ನಾನಾವಿಧಾಃ ನಾದಾಃ ಶ್ರೋತುಂತೇ ದೇಹಮಧ್ಯಗಾಃ ||
(IV-86)

N. K. ದೀಕ್ಷಿತರು un Struck Sound ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

In the beginning the form and shape may be confusing but gradually the sound will be clear and pleasant (Page 89)

ಈ ರೀತಿ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾನಾ ವಿಧವಾದ ಅನಾಹತ ನಾದವು ಕೇಳುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು

ರೀನಗೋಳಿದರೆ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪರಮ ಪದ ಅಂದರೆ ಮೋಕ್ಷದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕದ ಸಿದ್ಧಿಯೆಂದರೆ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಿದ್ಧಿಯೇ.

ಧ್ವನೇರಂತರ್ಗತಂ ಜ್ಯೋತಿಃ ಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ |

ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯತಿ ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಪರಮಂ ಪದಮ್ |

ಎವಂ ಭ್ರಾಮರೀಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ ||

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕುಂಭಕದ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪೂರಕವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವಾಗ ಗಂಡು ದುಂಬಿಯ ನಾದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸಬೇಕು. ಕುಂಭಕವಾದ ಮೇಲೆ ಹೆಣ್ಣು ದುಂಬಿಯ ನಾದವನ್ನು ಹೊರಡಿಸುತ್ತ ಮೆಲ್ಲನೆ ರೇಚಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

ವೇಗಾದ್ ಘೋಷಂ ಪೂರಕಂ ಭೃಂಗನಾದಂ

ಭೃಂಗೀನಾದಂ ರೇಚಕಂ ಮಂದಮಂದಮ್ | (||-68)

ಭ್ರಾಮರಿಯೂ ಕುಂಭಕಪ್ರಕಾರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪೂರಕದ ತರುವಾಯ ಮತ್ತು ರೇಚಕದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕಗಳ ದೃಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಮೂತ್ರ ವರ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದರ ಟೀಕೆ.

ಪೂರಕ ರೇಚಕಯೋಸ್ತು ವಿಶೇಷೋಽಸ್ಮೀತಿ ಶಾಪೇವೋಕ್ತೌ |

ಮೂರ್ಛಾರ್ಥ ಕುಂಭಕಃ : ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸುಖವಾಗಿ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ) ನಂತರ ಭ್ರಾಮರಧ್ಯ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಸುಧಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊರ್ಚಿ ಹೋದುದರಿಂದ ಆತ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಬಿರೆತು ಆನಂದ ತುಂಬಿರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವೇ ಯೋಗದ ಪರಮಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮುಖೇನ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಮನಶ್ಚ ಭೂವೋರಂತರಮ್ |
 ಸಂತ್ಯಜ್ಯ ವಿಷಯೋನ್ಮರ್ವಾನ್ಮನೋ ಮೂರ್ತ್ಯಾ ಸುವಿಪ್ರದಾ |
 ಆತ್ಮನಿ ಮನಸೋ ಯೋಗಾದಾನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಮ್ ||
 (V-78)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾದ ಮೇಲೆ ಚಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ರೇಚಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಮನೋಮೂರ್ತ್ಯಾ ಎಂಬಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದಾಗುವ ಫಲವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆಯೆಂದು ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದನು ನುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

“ಮನೋ ಮೂರ್ತ್ಯಾ ಏತೇನ ಮೂರ್ತ್ಯನಾಯಾ ವಿಗ್ರಹದರ್ಶನ ಪೂರ್ವಕಂ ಫಲಮುಕ್ತಮ್ | ”

8 ಕೇವಲೀ ಕುಂಭಕ : ಒಂದು ದಿವಸ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಅಂದರೆ 24 ಘಂಟೆ ಕಾಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು 21,600 ಸಲ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ‘ಹಂ’ ಎಂದೂ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ‘ಷಃ’ ಎಂದೂ ಧ್ವನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಜಪಿಸುವ ಈ ‘ಗಾಯತ್ರೀ’ ಎಂಬ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ‘ಆಜಪಾಗಾಯತ್ರೀ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಂಕಾರೇಣ ಬಹಿಯಾತಿ ಸಃಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ ಪುನಃ : |
 ಷಟ್‌ಶತಾನಿ ದಿವಾರಾತ್ರೌ ಸಹಸ್ರಾಪ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ : |
 ಆಜಪಾ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಜೀವೋ ಜಪತಿಸರ್ವದಾ || (V-79)

ಈ ‘ಆಜಪಾ ಗಾಯತ್ರೀ’ ಮಂತ್ರವು ಮೂಲಾಧಾರ, ಅನಾಹತ (ಹೃದಯ) ಮತ್ತು ಅಜ್ಞಾ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಆಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಸಿರಾಟ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿದೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಾಯು ದೇವದಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಅಕಾಲ ಮರಣ ವೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಾಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದರೆ ‘ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ’ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಭಾವೇತ್ಯಸ್ಯ ಗತೇಃ ನ್ಯೂನೇ ಪರಮಾಯುಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ |
 ಆಯುಃಕ್ಷಯೋತ್ಯಧಿಕೇ ಫೈಕ್ಸೋ ಮಾರುತೇ ಜಾಂತರಾದ್ಗತೇ ||
 (V-83)

ತಸ್ಮಾತ್ ವಾಣಿಃ ಸ್ಥಿತೇ ದೇಹೇ ಮರಣಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ?
 ವಾಯುನಾ ಘಟಸಂಖಂಧೇ ಭವೇತ್ ಕೇವಲಕುಂಭಕಃ || (V-84)

ಇದೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯದ ಶ್ಲೋಕವೊಂದನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.
 ಯಾವದ್ವಾಯುಃ ಸ್ಥಿತೋದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವನಮುಚ್ಯತೇ |
 ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನಿಷ್ಕಾಂತಿಸ್ತತೋ ವಾಯುಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ || (||-3)

ಎರಡು ಹೊರಳಿಗಳಿಂದ ಪೂರಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವನ್ನು
 ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ದಿನ 1 ರಿಂದ 64ರ ವರೆಗೆ ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸ
 ಬೇಕು.

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮೂಕ್ಯಷ್ಯ ಕೇವಲಂ ಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ ||
 ಏಕಾದಿಚತುಷಷ್ಟಿ ಧಾರಯೇತ್ ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ || (V-87)

ಈ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಜಾವಕ್ಕೆ (3 ಘಂಟೆಗೆ) ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ
 8 ಸಲ ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂಕಾಲ,
 ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಕೊನೆಯ ಪ್ರಹರ ಈ ರೀತಿ 5 ಸಲವಾಗಲೀ
 ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಸಂಧ್ಯೆಗೆ (8 ಘಂಟೆಗೆ) ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂರು ಸಲ
 ಆಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೇವಲಿಃ ಕುಂಭಕ ಸಿದ್ಧಿ ಸಿದ್ಧರ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದುದು
 ಯಾವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೇವಲಿಃಮುಷ್ಪಧ್ಯಾಕುರ್ಯೋವ್ಯಾಪೋ ಯಾಮೇ ದಿನೇ ದಿನೇ
 ಅಥವಾ ಪಂಚಧಾ ಕುರ್ಯೋಧ್ಯಧಾ ತತ್ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ || (V-88)

ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಸಾಯಾಹ್ನೇ ಮಧ್ಯರಾತ್ರೇ ಚತುರ್ಥಕೇ |
 ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಮಥವಾ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸಮೂಮಾನೇ ದಿನೇ ದಿನೇ || (V-89)

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರೇಚಕಂ ಪೂರಕಂ ಮುಕ್ತಾ ಸುಖಂ ಯದ್ವಾಯುಧಾರಣಮ್ |
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋಯಮಿತ್ಯುಕ್ತಃ ಸವೈ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಃ || (II-72)

ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವು ಸಿದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದುರ್ಲಭವಾದುದು ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಬೋಧ ವಾಗಿ ಹರಸಿದ್ದಿ ಅವರೆ ರಾಜಯೋಗ ಪದವೀ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಕಿಂಚಿತ್ ತ್ರಿಷು ಲೋಕೇಷು ವಿದ್ಯತೇ || (V|-73)



ಷಷ್ಠೋಪದೇಶ

ಧ್ಯಾನಯೋಗ :

ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವು ಏಕನೆಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು ಧಾರಣಾ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ.

‘ದೇಶಬಂಧ : ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಧಾರಣಾ ’ ಎಂಬ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ದಂತೆ
(||-1)

ದೇಹದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ(ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾಭಿ ಚಕ್ರ, ನಾ ಸಾಗ್ರ ಭೂಮಧ್ಯ) ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸ್ಥಿರೀಕರಿಸುವುದೇ ಧಾರಣೆಯೆನಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರ ಅಖಂಡವ್ರವಾಹವೇ ಧ್ಯಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆಂದು ವ್ಯಾಸ ಭಾಷ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಸದೃಶಃ ಪ್ರವಾಹಃ ಪ್ರತ್ಯಹಾಯಾಂ ತರೇಣಾ ಪರಾಮೃತ್ಯಃ ಧ್ಯಾನಂ |
ಆರ್ಥಾತ್ ಧ್ಯೇಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಯ ವಿಕಾಕಾರತೆಯೇ ಧ್ಯಾನವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೇರಂದಸಂಹಿತೆಯು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತದೆ
1) ಸ್ಥೂಲ 2) ಸೂಕ್ಷ್ಮ : ಮತ್ತು 3) ಸೂಕ್ಷ್ಮ

1) ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ : ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವು ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು ವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಇದು ಪತಂಜಲಿಯ ಧಾರಣೆಯನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ. ತನ್ನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಅಮೃತಸಾಗರ ವಿದೆಯೆಂದು ಉಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಸಾಗರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರತ್ನಗಳ ಒಂದು ನಡುಗಡ್ಡೆಯಿದೆಯೆಂದು, ಅಲ್ಲಿ ವಜ್ರ ವೈಘ್ರಗಳ ಪಡಿಯೇ ಉಸುಕಾಗಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಸುಂದರವಾದ ನಡುಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಲ್ಪ ವೃಕ್ಷವಿದ್ದು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ರತ್ನಗಳ ಮಂಟಪದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಗುವಿನಂತೆ ಸಿಂಹಾಸನದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಇವ್ವ ದೇವತೆಯಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿ

ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕುರಿತ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಏಳು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ (V| 2-8) ಇದರ ವಿವರಣೆಯಿದ್ದು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಯಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯ ಯದ್ರೂಪಂ ಯಥಾ ಭೂಷಣವಾಹನಮ್ |

ತದ್ರೂಪಂ ಧ್ಯಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಮಿದಂ ವಿದುಃ |

(V|-8)

ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಕಾರ ಇಂತಿದೆ. ಸಹಸ್ರದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೊಡ್ಡ ಕಮಲದ (ಮೆದುಳಿನ) ಕರ್ಣಕೆಯಲ್ಲಿ ಹ, ಸ, ಕ್ಷ, ಮ, ಲ, ವ, ರ, ಯಂ, ಹ, ಸ, ಖ, ಫ್ರೇಂ ಎಂಬ ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳನ್ನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಮಲವಿದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಮಲದ ಕರ್ಣಕೆಯಲ್ಲಿ ಅ, ಕ, ಫ, ಅಕ್ಷರಗಳ ಬದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮತ್ತು ಹ, ಳ, ಕ್ಷ, ಎಂಬ ಮೂರು ಕೋನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ತ್ರಿಕೋನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವ (ಹಿಂಕಾರ) ಇದೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು. ನಾದ ಹಾಗೂ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪೀಠದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಹುಳುಗಳು ಮತ್ತು ಒಂದು ಜೋಡಿ ಪಾದುಕೆಗಳಿರುತ್ತವೆಂದು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ನಾದಬಿಂದುಮಯಂ ಪೀಠಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಮನೋಹರಮ್ |

ತತ್ರೋಪರಿ ಹಂಸಯುಗ್ಮಂ ಪಾದುಕಾ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ || V|-12)

ಅಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಛಾಯೆಯುಳ್ಳ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಬಿಳಿ ಹೂಗಳ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಧರಿಸಿದ, ಬಿಳಿಗಂಧದ ಲೇಪದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರದಾರಿ ಯಾದ ತ್ರಿಲೋಚನನಾದ ಎರಡು ಬಾಹುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ಗುರು ದೇವನಾದ ಶಿವನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಶುಕ್ಲಪುಷ್ಪಮಯಂ ಮೂಲ್ಕಂ ರಕ್ತಶಕ್ತಿಸಮನ್ವಿತಮ್ |

ಎವಂವಿಧಗುರುಧ್ಯಾನಾತ್ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಾರಭ್ಯತೇ || (V,-1)

2 ಜ್ಯೋತಿ : ಧ್ಯಾನ (ತೇಜೋ ಧ್ಯಾನ)

1 ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಾಕಾರದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿರಬಿಯಂತೆ ಜೀವಾತ್ಮವಿದ್ದಾನೆ. ತೇಜೋಮಯನಾದ ಬ್ರಹ್ಮನ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲನೇ ಭೇದ.

2 ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಎೊರಿ ಪ್ರಣವಾತ್ಮಕವಾದ ಪ್ರಕಾಶದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ತೇಜೋ ಧ್ಯಾನದ ಇನ್ನೊಂದು ಭೇದ.

ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜ್ಯೋತಿ ಧ್ಯಾನಗಳು ಸಗುಣ(ಸಾಕಾರ) ಧ್ಯಾನ ದಾಗಿದ್ದು ಮುಂದೆ ಹೇಳಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವು ನಿರ್ಗುಣ ಅಥವಾ ನಿರಾಕಾರ ಧ್ಯಾನವಾಗಿದೆ. ವರಿಷ್ಠ ಸಂಹಿತೆಯು ಸಗುಣಧ್ಯಾನದ ಐದು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ.

1 ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಾರಾಯಣ ಮೂರ್ತಿಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕಲ್ಪಿಸುವುದು.

2 ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಬದಂತೆ (ಸ್ತಂಭದಂತೆ) ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಆತ್ಮ ರೂಪ ವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು.

3 ಕಂದದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು.

4 ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಧಾರೆಯಾಗಿ ಹರಿದು ಬರುವ ಅಮೃತದಿಂದ ಸಿಂಚಿತನಾದ ಚಂದ್ರ ಮಂಡಲದಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ) ವಾಸಿಸುವ ಆತ್ಮದ ಚಿಕ್ಕ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರತಿಭೆಯನ್ನು ಊಹಿಸುವುದು.

5 ನಾನೇಬ್ರಾಹ್ಮ (ಸೋಹಂ) ಎಂದು ತಿಳಿದು ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದ ಪ್ರತಿದೇವತೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಊಹಿಸುವುದು.

3 ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ : ಭಾಗ್ಯ ವಿಶೇಷದಿಂದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಆತ್ಮನೊಡನೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ನೇತ್ರರಂಧ್ರಗಳ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹೇರಿ ರಾಜ ಮಾರ್ಗವಾದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಚಂಚಲತೆಯಿಂದಾಗಿ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಜಾಗೃತಿಯು ಕಾಣಲಾರದು. ಶಾಂಭವಿ:

ಪುನರ್ರಿಯಮೊಸಗೊಡಿಸಿ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದ ಯೋಗ ಸಿದ್ಧಿ ಪಾಪ
ಮಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಮರ್ಲಭವಾದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಗುಪ್ತ
ಮಾಗಿಸಬೇಕು.

ಶಾಂಭವೀಮುಪ್ರಯೋ ಯೋಗೋ ಧ್ಯಾನಯೋಗೇನ ಸಿದ್ಧತಿ |

ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವಿಂದ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ಮರ್ಲಭಮ್ ||

(VI-20)

ತೇಜೋಧ್ಯಾನವು ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನದಿಂದ ನೂರಾರುಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು,
ಆ ತೇಜೋಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ಲಕ್ಷ ಪಟ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಾಚ್ಚತುಣಾಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ |

ತೇಜೋಧ್ಯಾನಾಲ್ಲಕ್ಷಗುಣಾಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಪಠಾತ್ಮರಮ್ || (VI-21)



ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶ

ಸಮಾಧಿ

ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು ಯೋಗದ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಯೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ. ಯೋಗ : ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ : ಎಂಬ ಪತಂಜಲಿಯ ಸೂತ್ರ ಇದನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವನ್ನು ಅದರ ವೃತ್ತಿಗಳಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅಶ್ರಯವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾಗ್ರತೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಈ ಅವಸ್ಥೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಫಲಾದ್ ಭಿನ್ನಂ ಮನಃ : ಕೃತ್ವಾ ಚೈಕಂ ಕರ್ಯೋತ್ಪರಾತ್ಮನಃ |

ಸಮಾಧಿಂ ತಂ ವಿಜಾನಿಯಾನ್ಮುಕ್ತಸಂಜ್ಞೋ ದಶಾಧಿಃ || (V. | 3)

ಪತಂಜಲಿಯೂ ಇದನ್ನೇ ಸೂತ್ರರೂಪವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ತದೇವಾರ್ಥಮಾತ್ರನಿರ್ಭಾಸಂ ಸ್ವರೂಪಶೂನ್ಯಮಿವ ಸಮಾಧಿಃ ||

(I. | 3)

ಧ್ಯಾನ ವೃತ್ತಿಗೆ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಭಾಸವಾದಾಗ ಸ್ವರೂಪ ಶೂನ್ಯವಾದಂತೆ ಆಗುವದೇ ಸಮಾಧಿ. ಅರ್ಥಾತ್ ಧ್ಯಾನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜ್ಞಾತೃ ಜ್ಞೇಯ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳ ಭೇದಾನುಭವ ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಿರ್ವಿತರ್ಕ ಸಮಾವೃತ್ತಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಧಿಪರ್ಯಾಯವಾದ ನಾದಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ಸಮಾಧಿಭಾಷಾಂ

ಯೋಗೀಶ್ವರಾಣಾಂ ಹೃದಿ ವರ್ಧಮಾನಮ್ |

ಆನಂದವೇಕಂ ವಚಸಾಮಗಮ್ಯಂ

ಜಾನಾತಿ ತಂ ಶ್ರೀಗುರುನಾಥ ಏಕ : || (IV-81)

ಸಮಾಧಿಯೋಗ ಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಗುರುಪ್ರಸಾದ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ ಭೂತವಾದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ದಿವ ದಿವ್ಯವೂ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿ ಆತ್ಮಪ್ರತೀತಿ ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮೂಲವಾದ ಗುರುಭಕ್ತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿ : ಸ್ವಗುರುಪ್ರತೀತಿರಾತ್ಮ ಪ್ರತೀತಿರ್ಮನಸಃ ಪ್ರಭೋಧಃ ||

ದಿನೇ ದಿನೇ ಯಃ ಸ್ವಭವೇತ್ ಸ ಯೋಗಿ ಸಃ ಶೋಭನಾಭ್ಯಾಸ

ಸಮುಪೈತಿ ಸದ್ಯಃ || (V||-2)

ನಾನೇ ಬ್ರಹ್ಮ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತ . ಸ್ವಭಾವವೆಂಬ ಆದ್ವೈತ ಭಾವ ಬರಿಪ್ಪವಾದಾಗ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯವಾಗಿ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮ. ನ ಜಾನೋಽಸ್ಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಂ ನ ಶೋಕಫಾಹ್ |

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪೋಽಹಂ ನಿತ್ಯ ಮುಕ್ತಃ ಸ್ವಭಾವದಾನ್ || (V||-)

ಮುಂದೆ ರಾಜಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಮಾಧಿಯೋಗದ ಆರು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

1 ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ 2 ಭ್ರಾಮರಿ(ಕಂಫಕ) ಸಹಾಯ ದಿಂದ ನಾದ 3 ಪೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ರಸಾನಂದ 4 ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಲಯಸಿದ್ಧಿ 5 ಭಕ್ತಿಯೋಗದಿಂದ ಮತ್ತು 6 ಮನೋ ಮುರ್ಚ್ಚೆಯಿಂದ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಾಂಭವ್ಯಾ ಚೈವ ಭ್ರಾಮರ್ಯೋ ಪೇಚರ್ಯೋ ಯೋನಿ ಮುದ್ರಯೋ |

ಧ್ಯಾನಂ ನಾಹಂ ರಸಾನಂದಂ ಲಯಸಿದ್ಧಿಶ್ಚತಃವಿಧಾ || (VII-5)
 ಪಂಚಧಾ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಮನೋಮೂರ್ತ್ಯಾಚ ಪತ್ ವಿಧಾ |
 (VII-6)

1 ಧ್ಯಾನಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಷ್ಕೇಯಿಂದ ಆಚರಿಸಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಂದುಮಯವಾದ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಂಡು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆ ಬಿಂದುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗದ ಸಮಾಧಿ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ (ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಏಕೈಕಮಾಡಿ ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿಳಿಯದೇ ಸವಾನಂದಮಯನಾಗಿ ಯೋಗಿಯು ಆದ್ವೈತ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕು.

ಶಾಂಭವೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂಕೃತ್ವಾ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾನಯೇತ್ |
 ಬ್ರಹ್ಮ ಬಿಂದು ಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾಪುನಸ್ತತ್ರ ನಿಯೋಜಯೇತ್ ||
 (VII-7)

ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯು ಲಕ್ಷಣ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇಂತಿದೆ.

ಅಂತರ್ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಬಹೀದೃಷ್ಟಿಃ | ನಿರ್ಮೇಷೋನ್ಮೇಷವರ್ಜಿತಾ |
 ಏವಾ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ದೇದಶಾಸ್ತ್ರೈಃಪು ಗೋಪಿತಾ || (III-36)

2 ನಾದಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಭ್ರಾಮರೀ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು. ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲನೆ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವಾಗ (ರೇಚಕ) ಭೃಂಗದ (ಗಂಡು ದುಂಬಿ) ನಾದವು ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಓಗೆ ಅಂತಃಪಾದ ಭೃಂಗನಾದ (ಅನಾಹತನಾದ) ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ (ಸೋಹಂ) ಎಂಬ ಜ್ಞಾನೋದಯವಾಗಿ ಆಶಂಕಿತವಾದ ಆನಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅನಿಲಂ ಮಂದದೇಗೇನ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ |

ಮಂದಂ ಮಮ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ಭೃಂಗನಾಮ ತತೋ ಭವೇತ್
(VII-9)

ಅಂತಃಸ್ಥಂ ಭ್ರಮರೀನಾಮ ಶ್ರುತ್ವಾ ತತ್ರ ಮನೋ ನಯೇತ್ !
ಸಮಾಧಿರ್ವಾಯತೇ ತತ್ರ ಅನಂದಃ ಸೋಹಮಿತ್ಯತಃ || (VII-10)

ಭ್ರಮರೀ ಕುಃಭಕದ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಓಗಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
ವೇಗಾದ್ ಘೋಷಂ ಪೂರಕಂ ಭೃಂಗನಾಮಂ
ಭೃಂಗೀನಾಮಂ ರೇಚಕಂ ಮಂದಮನಮ್ |
ಯೋಗಿಂದ್ರಾಣಾಮೇವಮಭ್ಯಾಸ ಯೋಗಾತ್
ಚಿತ್ತೇ ಜಾತಾ ಕಾಚಿವಾನಂದರೀಲಾ || (||-68)

ಈ ಅನಾಹತ ನಾದ ಶ್ರವಣದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಕಾಶ
(ಪರಮಾತ್ಮ) ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಷ್ಣುವದವೇವ ಮೋಕ್ಷಾ ವಸ್ಥಯೇ
ಇದಾಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು

ಅನಾಹತಸ್ಯ ರಬ್ಧಸ್ಯ ಧ್ವನಿರ್ಯುಲಪಲಭ್ಯತೇ
ಧ್ವನೀರಂತರ್ಗತಂ ಜೋತಿಃ ಜ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ |
ಮನಸ್ತತ್ರಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ ವಿಜ್ಞೋಃ ಪರಮ್ ಪದಮ್ ||
(VII-10)

3 ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ದೀರ್ಘೀಕೃತ ನಾಠಿಗೈಯನ್ನು ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಕಪಾಲ ಕುಹರ
ದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಪೇಚರಿ-ಮುದ್ರೆಯ ಸಿದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂ
ಉಂಟಾಗುವ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿದೇಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
ಪೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪ ತಂತ್ರ ಹಾಗೂ ಪುಣ್ಯಾಚಾರ್ಯರ ವಿವರಣೆ
ಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮೂರನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.
(III 31-53) ಅದರ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಈ ಮೂರು ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ
ಕಾಣಬಹುದು.

ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಹ್ನಾ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾವಿಪರೀತಗಾ ||

ಭ್ರೂಘೋರುತರ್ಗತಾ ದ್ರಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಮೇಚರೀ || (III-31)

ನಾಲಿಗೆಯು ಕಪಾಲಕುಹರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಭ್ರೂಮಂಥ್ಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮೇಚರಿಯ ಮುದ್ರೆ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೇ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಶಿವಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಹೆಸರಿನ ದೇವತೆಯನ್ನು ಪಠಪ್ರದೀಪಿತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ತಂ ಚರತಿ ಮೇ ಯಸ್ಮಾತ್ ಜಹ್ನಾ ಚರತಿ ಮೇಗತಾ |

ತೇನ್ಮುಖಾ ಮೇಚರೀ ನಾಮ ಮುದ್ರಾಸಿದ್ಧಿಃ | ನಿರೂಪಿತಾ ||(III-40)

ಒಂದೇ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಘೋರವಾದ ಸಂಹಿತೆ ರಸಾನಂದ ಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಚರಿಮುದ್ರಾಸಾಧನಾತ್ ರಸನೋರ್ಧ್ವಗತಾ ಯದಾ |

ತದಾಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಧಿತ್ವಾ ಸಾಧಾರಣಕ್ರಿಯಾಂ || (V||-11)

4. ಲಯಸಿದ್ಧಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಯೋಗಿನಿಮುದ್ರೆಯ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಈ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಧಕನು ತನ್ನನ್ನು ಶಕ್ತಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರಿಯತಮನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನೊಡನೆ ಒಂದಾಗಬೇಕು. ಈ ಮಿಲನದ ಆನಂದಾತೀರೇಕದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ತಿ, ಸೋಹಂ, ಶಿವೋಕ್ತಹಂ ಎಂಬ ಆದ್ವೈತಸಿದ್ಧಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಇದಕ್ಕೆ ಆದ್ವೈತ ಸಮಾಧಿಯೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಿನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಮಯೋಭವೇತ್ |

ಸುಶೃಂಗಾರರಸೇನ್ಮೈವ ವಿಹರೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮನಿ || (V||-12)

ಆನಂದಮಯಃ ಸಂಘೋಮ ವತ್ಕಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸಂಭವೇತ್ |

ಆಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚಾರ್ವಾಕಂ ಸಮಾಧಿಸ್ತೇನ ಜಾಯತೇ || (vii-13)

ಯೋಗಿನಿಂದ್ರಿಯ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ (iii 33-38) ರ ವರೆಗೆ ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಸಮಾಧಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಿವಾದ್ವೈತದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಶಿವಶಕ್ತಿಸಮಾಯೋಗಾದೇಕಾಂತಂ ಭುವಿ ಛಾವಯೇತ್ |

ಆನಂದಮಾನಸೋ ಭೂತ್ವಾ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಸಂಭವೇತ್ || (iii-37)

5. ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಯೋಗಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಹೃದಯದ ಕಮಲದಲ್ಲಿಯೇ ಇಷ್ಟ ದೇವತೆಯನ್ನು ಆನಂದಪೂರ್ವಕವಾಗಿಯೂ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋನ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಮನೋನ್ಮದಿಯ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಯೋ ಮನಃಸುಸ್ಥಿರೀಭಾವಃ ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಮನೋನ್ಮದೀ |

ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಘೇರಂದಸಂಹಿತೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇದಿಷ್ಟವಸ್ತುಸ್ವರೂಪಕಮ್ |

ಚಿಂತಯೇದ್ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಪರಮಾಹ್ಲಾದ ಪೂರ್ವಕಮ್ ||

(vij-15)

ಆನಂದಾಶ್ರು ಪೂರ್ಣೇನ ದಶಾಭಾವಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ ||

ಸಮಾಧಿಃ ಸಂಭವೇತ್ತೇನ ಸಂಭವೇತ್ತ್ವ ಮನೋನ್ಮದೀ || (vij-15)

6. ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿ :

ಮನೋ ಮೂರ್ಚ್ಛಿ ಕುಂಭಕವನ್ನಾಚರಿಸಿ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗಳ ಈ ಸಮಾಗಮಕ್ಕೆ ರಾಜಯೋಗ ಸಮಾಧಿಯೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮನೋ ಮೂರ್ಖಾಃ ಸಮಾಸಾಧ್ಯ ಮನ ಆತ್ಮನಿ ಯೋಜಯೇತ್ |
ಪರಮಾತ್ಮನಃ ಸಮಾಯೋಗಾತ್ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ ||

(vii-16)

ಮೂರ್ಖರ ಅಥವಾ ಮನೋಮೂರ್ಖರಾದವರು ಕುಂಭಕ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು
ಹಿತಪ್ರದೀಪಕಿಯ ಶ್ಲೋಕವೊಂದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

ಪೂರಕಾಂತೇ ಗಾಢತರಂಭಧ್ವಾ ಜಾಲಂಧರಂ ಶನೈಃ |

ರೇಚಯೇನ್ ಮುರ್ಖಾನಾಪ್ಯೇಯಂ ಮನೋ ಮುರ್ಖಾಃ ಸುಖಿಪ್ರದಾ||

(ii-69)

ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದೇ ರಾಜಯೋಗ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿ
ಯ ತತ್ತ್ವವಾಗಿದೆ. ರಾಜಯೋಗ, ಉನ್ನಿ, ಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಸಹಜಾವಸ್ಥೆ
ಇವು ಪರ್ಯಾಯ ಪದಗಳಾಗಿವೆ.

ರಾಜಯೋಗಃ ಸಮಾಧಿಃ ಸ್ವಾದೇಕಾತ್ಮನೈವ ಸಾಧನಮ್ |

ಉನ್ನಿಃ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾಸರ್ವೇ ಚೈಕಾತ್ಮವಾಚಕಾಃ || (V||-17)

ಸಮಾಧಿಯು ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ಹಿತಪ್ರದೀಪಕಿಯಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ
ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾಜಯೋಗಃ ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಉನ್ನಿಃ ಚ ಮನೋನ್ನಿಃ |

ಅಮರತ್ವಂ ಲಯಸ್ತತ್ತ್ವಂ ಶೂನ್ಯಾಶೂನ್ಯಂ ಪರಂ ಪದಮ್

(IV-3)

ಅಮನಸ್ಸಂ ತದಾದ್ವೈತಂ ನಿರಾಲಂಬಂ ನಿರಂಜನಮ್ |

ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಶ್ಚ ಸಹಜಾ ತುರ್ಯೋ ಟೀತ್ಯೇಕ ವಾಚಕಾಃ || (IV-4)

ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬ್ರಹ್ಮ (ಪರಮಾತ್ಮ)ನ ಅಂಶವಾದ ಆತ್ಮ ಅ ಪರ
ಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ರೀನವಾಗುವುದು, ಸಮರಸವಾಗುವುದು, ಸಮಾಧಿಯೆಂದು
ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಶ್ವರವಾದ ಘಟದಿಂದ (ಶರೀರದಿಂದ) ಶಾಶ್ವತವಾದ

ಆತ್ಮನು ಭಿನ ನಾಗಿದ್ದಾನೆಂದು ತಿಳಿದು ಸರ್ವಸ ಕಲ್ಪ (ಆಸೆ)ಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಧಕನು ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮಾ ಘಟಸ್ವಚ್ಛಿತ್ತನ್ಮದ್ವೈತಂ ಶಾರ್ವತಂ ಪರಮ್ ।

ಘಟಾದ್ವಿಭಿನ್ನತೋ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ವೀತರಾಗಂ ವಿವಾಸನಮ್ ॥ (VII-20)

ಸಮಾಧಿ ಪರ್ಯಾಯವಾದ ಮೋಕ್ಷದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಲಿಲೇ ಸೈಂಧವಂ ಯದ್ರತ್ ಸಾಮ್ಯಂಭಜತಿ ಯೋಗತಃ ।

ತಥಾತ್ಮ ಮನಸೋದೈಕ್ಯಂ ಸಮಾಧಿರಭಿಧೀಯತೇ ॥ (IV-5)

ಶಿವಾದ್ವೈತರೂಪದ ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಾಂತ ಶಿಖಾಮಣಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜಲೇ ಜಲಮಿವನ್ಯಸ್ತಂ ವಹ್ನಿ ವಹ್ನಿರಿವಾರ್ಪಿತಃ ।

ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಲೀನಾತ್ಮಾ ಪೃಥಕ್ಕ್ರೀನ ನ ವಿಭಾವ್ಯತೇ ॥

ಹೀಗೆ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯವನ್ನೇ ಸಮಾಧಿಯೆನ್ನಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಇದುವೇ ಯೋಗದ ಪರಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

“ಸಂಯೋಗೋಯೋಗ ಇತ್ಯಾಹುಃ ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮನೋಃ ॥”

ಹೀಗೆ ಅದ್ವೈತ ವೇದಾಂತದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯ ಘಟಸ್ಥಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ, ಸರ್ವವೂ ವಿಷ್ಣು (ಶಿವ) ಮಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ.

ಜಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸ್ಥಲೇ ವಿಷ್ಣುರ್ವಿಷ್ಣುಃ ಪರ್ವತ ಮಸ್ತಕೇ ।

ಜ್ವಾಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಣುಃ ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಣು ಮಯಂ ಜಗತ್ ॥

(vij-18)

ಸಕಲ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚರಾಚರ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ, ಜಡಜೀತನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಘೋರಂಜನಂಕಿತೆಯಲ್ಲ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ

“ಸ ಭೂಮಿಂ ವಿಶ್ವತೋ ವೃತ್ತಾ ಅತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ ದಶಾಂಗುಲಮ್ ”
ಎಂಬ ಉಪನಿಷತ್ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



घेरण्डसंहिता

(मूलमात्रम्)

प्रथमोपदेशः

- एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घेरण्डकुट्टिरम् ।
प्रणम्य विनयाद्भूक्त्या घेरण्डं परिपृच्छति ॥ १ ॥
- घटस्थयोगं योगेश तत्त्वज्ञानस्य कारणम् ।
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो ॥ २ ॥
- साधु साधु महाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि ।
कथयामि हि ते वत्सा सावधानोऽवधारय ॥ ३ ॥
- नास्ति मायासमः पशो नास्ति योगात्परं बलम् ।
नास्ति ज्ञानात्परो बन्धुर्नाहंकारात्परो रिपुः ॥ ४ ॥
- अभ्यासात्कादिवर्णानां यथाशास्त्राणि बोधयेत् ।
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते ॥ ५ ॥
- सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैर्जायते प्राणिनां घटः ।
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् ॥ ६ ॥
- ऊर्ध्वधो भ्रमते यद्वद्घटीयन्त्रं गवां वशात् ।
तद्वत्कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः ॥ ७ ॥
- आमबुग्म इवाम्भःस्थो जीर्यमाणः मदा घटः ।
योगानलेन संदह्य घटशुद्धिं समाचरेत् ॥ ८ ॥

- शोधन दुढता चैव स्यैयं धैयं च लाघवम् ।
प्रत्यक्षं च लिलिप्तं च घटस्य सप्तसाधनम् ॥ ९ ॥
- षट्कर्मणा शोधनं च आसनेन भवेद्दुढम् ।
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता ॥ १० ॥
- प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात्प्रत्यक्षमात्मनः ।
समाधिना निर्लिप्तं च मुक्तिरेव न संशयः ॥ ११ ॥
- धौतिर्बन्तिस्तथा नेतिर्लालिकी त्राटकं तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् ॥ १२ ॥
- अन्तर्घातिदन्तधौतिर्हृद्घौतिर्मूलशोधनम् ।
धौतिं चतुर्विधां कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् ॥ १३ ॥
- वातसारं वारिसारं बल्लिसारं बहिष्कृतम् ।
घटस्य निर्मलार्थाय ह्यन्तर्घातिश्चतुर्विधा ॥ १४ ॥
- काकचञ्चूवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः ।
चालयेदुदरं पश्चाद्वर्त्मना रेचयेच्छनैः ॥ १५ ॥
- वातसार परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
मर्वरोगक्षयकरं देहानलविवर्धकम् ॥ १६ ॥
- आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेच्छनैः ।
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः ॥ १७ ॥
- वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम् ।
साधयेत्तत्प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते ॥ १८ ॥

नाभिग्रन्थि मेरुपृष्ठे शतवारं च कारयेत् ।
उदर्यमामयं त्यक्त्वा जाठराग्निं विवर्धयेत् ॥ १९ ॥

बल्लिसारमयं घौतियोगिनां योगसिद्धिदा ।
एषा घौतिः परा गोप्या न प्रकाश्या कदाचन ॥ २० ॥

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत् ।
धारयेदर्धयामं तु चालयेदधवर्त्मना ॥ २१ ॥

नाभिमग्नजले स्थित्वा शक्तिनाडीं विसर्जयेत् ।
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम् ॥ २२ ॥

तावत्प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत्पुनः ।
इदं प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २३ ॥

यामार्धधारणाशक्तिं यावन्न साधयेन्नरः ।
बहिष्कृतं महद्घौतिस्तावच्चैव न जायते ॥ २४ ॥

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रे च कर्णयुग्मयोः ।
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधीतिर्विधीयते ॥ २५ ॥

स्नादिरेण रसेनाथ शुद्धमृत्तिकया तथा ।
मार्जयेद्दन्तमूलं च धावत्क्लिबिषमाहरेत् ॥ २६ ॥

दन्तमूलं परा घौतियोगिनां योगसाधने ।
नित्यं कुर्यात्प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित् ।
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् ॥ २७ ॥

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम् ।

जरामरणरोगादीन्नाशयेद्दीर्घलम्बिका ॥ २८ ॥

तर्जनीमध्यमानामा अङ्गुलित्रययोगतः ।

वेशयेद्गलमध्ये तु मार्जयेत्लम्बिकामुलम् ।

शनैः शनैर्मार्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ॥ २९ ॥

मार्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः ।

तदग्रं लोह्यन्त्रेण कर्षयित्वा शनैः शनैः ॥ ३० ॥

नित्यं कुर्यात्प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके ।

एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ॥ ३१ ॥

तर्जन्यङ्गुल्यकाग्रेण मार्जयेत्कर्णरन्ध्रयोः ।

नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ॥ ३२ ॥

वृद्धाङ्गुष्ठेन दक्षेण मर्दयेद्भ्रूलरन्ध्रकम् ।

एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ३३ ॥

नाडी निर्मलतां याति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ।

निद्रान्ते भोजनान्ते च दिवान्ते च दिने दिने ॥ ३४ ॥

हृद्दीति त्रिविधां कुर्यादृण्डवमनवाममा

॥ ३५ ॥

रम्भादण्डं हरिदण्डं वेत्रदण्डं तथैव च ।

हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरेच्छनैः ॥ ३६ ॥

कफं पित्तं तथा क्लेदं रेचयेदूर्ध्ववर्त्मना ।

दण्डधीनिविधानेन हृद्रोगं नाशयेद् ध्रुवम् ॥ ३७ ॥

भोजनान्ते पिवेद्वारि चाकण्ठं पूरित सुधीः ।
 ऊर्ध्वा दृष्टि क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत्पुनः ।
 नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्त निवारयेत् ॥ ३८ ॥

एकोनविंशतिः हस्तः पंचविंशति वै तथा ।
 चतुरङ्गुलविस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत् ।
 पुनः प्रत्याहरेदेतत्प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ॥ ३९ ॥

गुल्मज्वरप्लीहकुष्ठकफपित्तं विनश्यति ।
 आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ॥ ४० ॥

अपानक्रूरता तावद्यावन्मूलं न शोधयेत् ।
 तस्मात्सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ॥ ४१ ॥

पीतमूलस्य दण्डेन मध्यमाङ्गुलिनाऽपि वा ।
 यत्नेन क्षालयेद्गुह्यं बारिणा च पुनः पुनः ॥ ४२ ॥

वारयेत्कोष्ठकाठिन्यमामाजीर्णं निवारयेत् ।
 कारणं कान्तिपुष्टयोश्च दीपनं वह्निमण्डलम् ॥ ४३ ॥

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्ती च द्विविधौ स्मृतौ ।
 जलवस्तिः जले कुर्याच्छुष्कवस्ति सदा क्षितौ ॥ ४४ ॥

न।भिर्मग्नजले पायुन्यस्ननालोत्कटामनः ।
 आकुञ्चनं प्रसारं च जलवस्ति समाचरेत् ॥ ४५ ॥

प्रमेहं च उदावर्तं क्रूरबायुं निवारयेत् ।
 भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ॥ ४६ ॥

- पश्चिमोत्तानतो बस्ति चालयित्वा शनैः शनैः ।
 अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेंत्प्रसारयेत् ॥ ४७ ॥
- एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते ।
 विबर्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ॥ ४८ ॥
- वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत् ।
 मुखाग्निगमयेत्पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ॥ ४९ ॥
- साधनान्नेतिकार्यस्य खेचरीसिद्धिमानुयात् ।
 कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५० ॥
- अमन्दवेगेन तुन्दं भ्रामयेदुभपाश्वर्ययोः ।
 सर्वरोगान्निहन्तीह देहानलविवर्धनम् ॥ ५१ ॥
- निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत् ।
 पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ॥ ५२ ॥
- एवमभ्यासयोगेन शांभवी जायते ध्रुवम् ।
 नेत्ररोगा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ॥ ५३ ॥
- वातक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्क्रमेण विशेषतः ।
 भालभार्ति त्रिधा कुर्यात्कफदोषं निवारयेत् ॥ ५४ ॥
- इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत्पिङ्गलया पुनः ।
 पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ॥ ५५ ॥
- पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत् ।
 एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ॥ ५६ ॥

नासाभ्यां जलमाकृत्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत् ।
पायं पायं व्युत्क्रमेण श्लेष्मदोषं निरारयेत् ॥ ५७ ॥

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत् ।
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ॥ ५८ ॥

न जायते वाढकं च ज्वरो नैव प्रजायते ।
भवेत्स्वच्छन्ददेहश्च कफदोषं निवारयेत् ॥ ५९ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटयोगे षट्कर्म-
साधनं नाम प्रथमोपदेशः ।

द्वितीयोपदेशः

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः ।

चतुरशीति लक्षाणि शिवेन कथितानि च ॥ १ ॥

तेषां मध्ये बिशिष्टानि षोडशेनं शतं कृतम् ।

तेषां मध्ये मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं शुभम् ॥ २ ॥

सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वर्जं च स्वस्तिकम् ।

मिहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ॥ ३ ॥

नृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च ।

गोरक्षं पश्चिमोत्तानमुत्कटं संकटं तथा ॥ ४ ॥

मयूरं कुक्कुटं दूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम् ।

उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डुकं गरुडं वृषम् ॥ ५ ॥

शलभं मकरं चोष्ट्रं भुजङ्गं योगमासनम् ।

द्वात्रिंशदामनान्येव मर्त्ये सिद्धिप्रदानि च ॥ ६ ॥

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं संपीड्य गुल्फेतरं ।

मेढ्रोपर्ययं संनिधाय विवुरं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।

स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन्भ्रुवोरन्तरं ।

ह्येतन्मोक्षकवाटभेदनकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥ ७ ॥

वामोरूपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
 दक्षोरूपरि, पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ।
 अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेत्
 एतद्व्याधिविकारनाशनकरं पद्मासनं प्रोच्यते ॥ ८ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितः ।
 पादाङ्गुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा वै पृष्ठदेशतः ॥ ९ ॥

जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमवलोकयेत् ।
 भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १० ॥

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि ।
 समकायशिरोग्रीवं मुक्तासनं तु सिद्धिदम् ॥ ११ ॥

जङ्घाभ्यां वज्रवत्कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ ।
 वज्रासनं भवेदेतद्योगिनां सिद्धिदायकम् ॥ १२ ॥

जानूबोरन्तरे कृत्वा योगी पादतले उभे ।
 ऋजुकायसमासीनं स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ १३ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्ध्वतां गतौ ।
 चितियुग्मं भूमिसंस्थं करौ च जानुनोपरि ॥ १४ ॥

व्यात्तवक्त्रो जलेन्द्रेण नासाग्रमवलोकयेत् ।
 सिंहासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशकम् ॥ १५ ॥

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ।
 स्थिरं कायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृतिः ॥ १६ ॥

एकं पादमयैकस्मिन्विन्यसेदूरुसंस्थितम् ।

इतरस्मिस्तथा पश्चाद्वीरासनमितौरितम् ॥ १७ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृतपादयुग्मम् ।

कृत्वा घनुर्वत्परिवर्तिताङ्ग निगद्यते वै धनुरासनं तत् ॥ १८ ॥

उत्तानं शववत् भूमौ शयनं तु शवासनम् ।

शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्तिकारणम् ॥ १९ ॥

जानूबोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत् ।

पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः ॥ २० ॥

मुक्तपद्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत् ।

कूर्पराभ्यां शिरो वेष्टयं रोगघ्नं मास्यामासनम् ॥ २१ ॥

उदर पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठत्ययत्नतः ।

नश्नितं वामपादं हि दक्षजानूपरि न्यसेत् ॥ २२ ॥

तत्र याम्यं कूर्पराभ्यां च वक्त्रं याम्यकरेऽपि च ।

भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मात्स्येन्द्रमुच्यते ॥ २३ ॥

जानूबोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ ।

गुल्फौ चान्छाद्य हस्ताभ्यामुत्तानाभ्यां प्रयत्नतः ॥ २४ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा नामाग्रं भवलोकयेत् ।

गोरक्षासनमित्याहुर्योगिनां सिद्धिकारणम् ॥ २५ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ विन्यस्तभालं चित्तियुग्ममध्ये ।

यत्नेन पादौ च धृत्वा कराभ्यां तत्पश्चिमोत्तानमिहासनं

स्यात् ॥ २६ ॥

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य घरां गुल्फौ च खे गतौ ।

तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयं तूत्कटासनम् ॥ २७ ॥

वामपादचितेर्मूलं विन्यस्य धरणीतले ।

पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वामपादकम् ।

जानुयुग्मे करयुग्मेतत्संकटासनम् ॥ २८ ॥

पाण्योस्तलाभ्यामवलम्ब्य भूमिं तत्कूर्परस्थापितनाभिपाश्वर्यम् ।

उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम् ॥ २९ ॥

बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं

जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ।

हरति सकलरोगानाशु गुल्मज्वरादीन्

भवति विगतदोषं ह्यासनं श्रीमयूरम् ॥ ३० ॥

पद्यासनं समासाद्य जानूर्वोरन्तरे करौ ।

कूर्पराभ्यां समासीनो उच्चस्यः कुक्कुटासनम् ॥ ३१ ॥

गुल्फौ च वृषणस्याघो व्युत्क्रमेण समाहितौ ।

ऋजुकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमितीरितम् ॥ ३२ ॥

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृतकन्धरम् ।

पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् ॥ ३३ ॥

पृष्ठदेशे पादतलावङ्गुष्ठौ द्वौ च संस्पृशेत् ।

जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधयेन्मण्डुकासनम् ॥ ३४ ॥

मण्डुकासनमध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः ।

एतद्भेकवदुत्तानमेतदुत्तानमण्डुकम् ॥ ३५ ॥

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय वै ।

तिष्ठेत् वृक्षवद्भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ॥ ३६ ॥

जङ्घोरुभ्यां घरां पीडय स्थिरकायो द्विजानुना ।

जानूपरि करद्वन्द्वं गरुडासनमुच्यते ॥ ३७ ॥

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम् ।

विपरीतं स्पृशेद्भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ॥ ३८ ॥

अध्यास्य शंते करयुग्मवक्ष

आलम्ब्य भूमिं करयोस्तलाभ्याम् ।

पादौ च शून्ये च वितस्ति चोर्ध्वं

वदन्ति पीठं शलभं मुनीन्द्राः ॥ ३९ ॥

अभ्यास्य शंते हृदयं निधाय भूमौ च पादौ प्रविसार्यमाणौ ।

शिरश्च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ॥ ४० ॥

अध्यास्य शंते पदयुग्मव्यस्तं

पृष्ठे निधायपि धृतं कराभ्याम् ।

आकुञ्च्य सम्यग्धुदरास्यगाढं

भौष्ट्रं च पीठं यतयो वदन्ति ॥ ४१ ॥

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधोभूमौ च विन्यसेत् ।

घरां करतलाभ्यां धृत्वोर्ध्वशीर्षः कणीव ही ॥ ४२ ॥

देहाग्निवर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम् ।

जागति भुजगी देवी भुजङ्गासनसाधनात् ॥ ४३ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्योपरि जानुनोः ।

आसनोपरि संस्थाप्य चोत्तानं करयुग्मकम् ॥ ४४ ॥

पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत् ।

योगासनं भवेदेतद्योगिनां योगसाधने ॥ ४५ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहिताया घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे
आसनप्रयोगो नाम द्वितीयोपदेशः ।

तृतीयोपदेशः

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरम् ।
मूलबन्धो महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ॥ १ ॥

विपरीतकरी योनिर्वजरोली शक्तिचालनी ।
ताडागो माण्डुकी मुद्रा शांम्भवी पञ्चधारणा ॥ २ ॥

अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी ।
पञ्चविंशतिमुद्राश्च सिद्धिदा इह योगिनाम् ॥ ३ ॥

पायुमूलं वामगुल्फे संपीड्य दृढयत्नतः ।
याम्यपादं प्रसार्याथ करोपात्तपदाङ्गुलिः ॥ ४ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत् ।
पूरकैर्वायुं संपूर्य महामुद्रा निगद्यते ॥ ५ ॥

वलितं पलितं चैव जरां मृत्युं निवारयेत् ।
क्षयकासं उदावर्तप्लीहाज्जीर्णस्वरं तथा ।
नाशयेत्सर्वरोगांश्च महामुद्राप्रमाधनात् ॥ ६ ॥

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा ।
ऊर्ध्वजिह्वाः स्थिरो भूत्वा धारयेत्पवनं सदा ।
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी ॥ ७ ॥

उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ।

उड्डीनं कुरुते यस्मादबिश्रान्तं महाखगः ।

उड्डीयानं त्वसौ बन्धौ मृत्युमातंगकेसरी ॥ ८ ॥

समग्राद्वन्धनाद्धयेतदुड्डीयानं विशिष्यते ।

उड्डीयने समभ्यस्ते मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ९ ॥

कण्ठसंकोचनं कृत्वा चिवुकं हृदये न्यसेत् ।

जालन्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम् ।

जालन्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी ॥ १० ॥

सिद्धो जालन्धरो बन्धो योगिनां सिद्धिदायकः ।

षण्मासमभ्यसेद्यो हि स सिद्धो नात्र संशयः ॥ ११ ॥

पार्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः ।

नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सुधीः संपीडय यत्नतः ॥ १२ ॥

मेढ्रं दक्षिणगुल्फेन दृढबन्धं समाचरेत् ।

जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते ॥ १३ ॥

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत् ।

दक्षपादेन तद्गुल्फं संपीडय यत्नतः सुधीः ॥ १४ ॥

शनकैश्चालयेत्पार्णि योनिमाकुञ्चयच्छनैः

जालन्धरे धरेत्प्राणं महाबन्धो निगद्यते ॥ १५ ॥

महाबन्धः परो बन्धो जरामरणनाशनः ।

प्रसादादस्य बन्धस्य साधयेत्सर्ववाञ्छितम् ॥ १६ ॥

- रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुष विना ।
 मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा ॥ १७ ॥
 महाबन्धं समासाद्य चरेदुडुानकुम्भकम् ।
 महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः ॥ १८ ॥
 महाबन्धमूलबन्धौ महावेधसमन्वितौ ।
 प्रत्यहं कुरुते यस्तु स योगी योगवित्तमः ॥ १९ ॥
 न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते ।
 गोपनीयः प्रयत्नेन वेधोऽयं योगिपुंगवैः ॥ २० ॥
 जिह्वाधो नाडीं संछित्य रसनां चालयेत्सदा ।
 दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्पयेत् ॥ २१ ॥
 एवं नित्यं समभ्यासाल्लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ।
 यावद्गच्छेद्भ्रुवोर्मध्ये तदा सिध्यति खेचरी ॥ २२ ॥
 रसनां तालुमूले तु शनैः शनैः प्रवेशयेत् ।
 कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा त्रिपरीतगा ।
 भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥ २३ ॥
 न च मूर्च्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते ।
 न च रोगो जरा मृत्युर्देवदेहः स जायते ॥ २४ ॥
 नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः ।
 न देहं बलेदयन्त्यापो दशेन च मुजङ्गमः ॥ २५ ॥
 लावण्यं न भवेद्गात्रे समाधिर्जायते ध्रुवम् ।
 कपालवस्त्रसंयोगे रमना रसमाप्नुयात् ॥ २६ ॥

- नानारससमुद्भूतमानन्दं च दिने दिने ।
आदौ च लवणं क्षारं ततस्तिक्तकषायकम् ॥ २७ ॥
- नवनीतं घृतं क्षीरं दधितक्रमधूनि च ।
द्राक्षारसं च पीयूषं जायते रसनोदकम् ॥ २८ ॥
- नाभिमूले वसेत्सूर्यस्तालुमूले च चन्द्रमा ।
अमृतं ग्रसते सूर्यस्ततो मृत्युवशो नरः ॥ २९ ॥
- ऊर्ध्वं च योजयेत्सूर्यं चन्द्रं चाप्यध आनयेत् ।
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ३० ॥
- भूमौ शिरश्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः ।
ऊर्ध्वपादः स्थिरो भूत्वा विपरीतकरी मता ॥ ३१ ॥
- मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत् ।
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति ॥ ३२ ॥
- सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसामुखम् ।
अङ्गुष्ठतर्जनीमध्यानामार्यः पिदधीत वै ॥ ३३ ॥
- प्राणमाकृष्य काकीभिरपाने योजयेत्ततः ।
षट् चक्राणि क्रमाद्ध्यात्वा हुं हंसमनुना सुधीः ॥ ३४ ॥
- चैतन्यमानयेद्देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी ।
जीवेन सहितां शक्तिं समुत्थाप्य पराम्बुजे ॥ ३५ ॥
- शक्तिमयो स्वयं भूत्वा परं शिवेन संगमम् ।
नानासुखं बिहारं च चिन्तयेत्परमं सुखम् ॥ ३६ ॥

- शिवशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत् ।
 आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति संभवेत् ॥ ३७ ॥
- योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा ।
 सकृत्तु लब्धसंसिद्धिः समाधिस्थः स एव हि ॥ ३८ ॥
- आश्रित्य भूमिं करयोस्तलाभ्या
 मूर्ध्वं क्षिपेत्पादयुगं शिरः स्वे ।
 शक्तिप्रबुद्धं चिरजीवनाय
 वज्रोलिमुद्रां मुनयो वदन्ति ॥ ३९ ॥
- मूलाधारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता ।
 शयिता भुजगाकार साधंनिवलयान्विता ॥ ४० ॥
- यावत्सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा ।
 ज्ञानं न जायते तावत्कोटियोगं समभ्यसेत् ॥ ४१ ॥
- उद्घाटयेत्कवाटं च यथा कुञ्चिकया हठात् ।
 कुण्डलिन्याः प्रबोधेन ब्रह्मद्वारं प्रभेदयेत् ॥ ४२ ॥
- नामि संवेष्टय वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः ।
 गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत् ॥ ४३ ॥
- वितस्त्रिप्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरङ्गुलम् ।
 मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम् ।
 एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत् ॥ ४४ ॥
- संलिप्य भस्मना गात्रं सिद्धासनमवाचरेत्
 नामाभ्यां प्राणमाकृष्याप्यपाने योजयेद्बलात् ॥ ४५ ॥

- तावदाकुञ्चयेद्गुह्यमश्विनीमुद्रया शनैः
यावद्गच्छेत्सुषुम्णायां हठाद्वायुः प्रकाशयेत् ॥ ४६ ॥
- तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी
बद्धश्वासस्ततो भूत्वा चोर्ध्वमार्गं प्रपद्यते ॥ ४७ ॥
- धिना शक्तिकालनेन योनिमुद्रा न सिध्यति
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां ततोऽभ्यसेत् ॥ ४८ ॥
- इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिकालनम्
गोपनीयं प्रयत्नेन दिने दिने समभ्यसेत् ॥ ४९ ॥
- उदरं पश्चिमोत्तानं तडागाकृतिं कारयेत्
ताडागी सा परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ५० ॥
- मुखं संमुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत् ।
शनैर्ग्रसेत्तदमृतं माण्डुकीं मुद्रिकां विदुः ॥ ५१ ॥
- बलितं पलितं नैव जायते नित्ययौवनम् ।
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम् ॥ ५२ ॥
- नेत्रान्तरं समाश्लेष्य चात्मारामं निरीक्षयेत् ।
सा भवेच्छांभवीमुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ॥ ५३ ॥
- वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिना इव ।
इयं तु शांभवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूर्ग्वि ॥ ५४ ॥
- स एव ह्यादिनायश्च स च नारायणः स्वयम् ।
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शांभवीम् ॥ ५५ ॥

सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमाह महेश्वरः ।

शांभवीं यो विजानीयात्स च ब्रह्मा न चान्यथा ॥ ५६ ॥

कथिता शांभवीमुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणाम् ।

धारणानि समासाद्य किं न सिध्यति भूतले ॥ ५७ ॥

अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमम् ।

मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा ॥ ५८ ॥

यत्तत्त्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं ।

वेदास्त्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदि स्थापितम् ।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।

एषा स्तम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्मादधोधारणा ॥ ५९ ॥

शङ्खेन्दुप्रतिमं च कुन्दधवलं तत्त्वं किलालं शुभं

तत्पीयूषचेकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना ।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्

एषा दुःसहतापपापहरिणी स्यादाम्भसी धारणा ॥ ६० ॥

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजं त्रिकोणान्वितं

तत्त्वं बन्हिमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत्सिद्धिदम् ।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत् ।

एषा कालगभीरभीतिहरणी वैश्वानरी धारणा ॥ ६१ ॥

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसंनिभमिदं धूम्रावभासं परं

तत्त्वं सत्त्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरो देवता ।

प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्

एषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा ॥ ६२ ॥

यत्सिन्धौ वरज्जुद्धवारिसदृशं व्योमाख्यमुद्गासते
तत्त्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम् ।
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्नभोधारणा ॥ ६३ ॥

आकुञ्चयेद्गुदद्वारं प्रकाशयेत्पुनः पुनः ।
सा भवेदश्विनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ६४ ॥

कण्ठपृष्ठं क्षिपेत्पादौ पाशवदृढबन्धनम् ।
सैव स्यात्पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी ॥ ६५ ॥

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायु शनैः शनैः ।
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी ॥ ६६ ॥

कण्ठमग्नजले स्थित्वा नासाभ्यां जलमाहरेत् ।
मुखान्निर्गमयेत्पश्चात्पुनर्वक्त्रेण चाहरेत् ॥ ६७ ॥

नासाभ्यां रेचयेत्पश्चात्कुर्यादेवं पुनः पुनः ।
मातङ्गिनी परा मुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६८ ॥

वक्त्रं किञ्चित्सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत् ।
सा भवेद्भुजगीमुद्रा जरामृत्युविनाशिनी ॥ ६९ ॥

यावन्तश्चोदरे रोगा अजीर्णद्या विशेषतः ।
नान्सर्वान्नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी ॥ ७० ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे षटस्थयोगप्रकरणे
मुद्राप्रयोगो नाम तृतीयोपदेशः ॥

चतुर्थोपदेशः

- अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमम् ।
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम् ॥ १ ॥
- यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम् ।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ २ ॥
- यत्र यत्र गता दृष्टिर्मनस्तत्र प्रयच्छति ।
अतः प्रत्याहरेवेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ३ ॥
- पुरस्कारं तिरस्कारं सुधाव्यं वा भयानकम् ।
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ४ ॥
- शीतं चापि तथा चोष्णं यन्मनस्संस्पर्शयोगतः ।
तस्मात्प्रत्याहरेवेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ५ ॥
- सुगन्धे वाऽपि दुर्गन्धे मनो घ्राणेषु जायते ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ६ ॥
- मधुराम्लकर्तिकादिरसं गतं यदा मनः ।
तस्मात्प्रत्याहरेदेतदात्मन्येव वशं नयेत् ॥ ७ ॥
- इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे षट्स्ययोगे
प्रत्याहारपयोगो नाम चतुर्थोपदेशः ॥
-

पञ्चमोपदेशः

- अथातः संप्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य सद्धिधिम् ।
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ १ ॥
- आदौ स्थानं तथा कालं मिताहारं तथापरम् ।
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात्प्राणायामं च साधयेत् ॥ २ ॥
- दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत्तिग्निदिहा भवेत् ॥ ३ ॥
- अश्माश्वासं दूरदेशे अरण्ये रश्मिर्वाजितम् ।
लोकारण्ये प्रकाशरश्मि तस्मात्त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ४ ॥
- सुदेशे धार्मिके राज्ये सुभिक्षं निरुद्रवे ।
कृत्वा तत्रैकं कुटीरं प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ५ ॥
- वापीकूपतडागं च प्राचीरमध्यवर्ति च ।
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ ६ ॥
- सम्यग्गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम् ।
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसत् ॥ ७ ॥
- हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा ।
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ८ ॥

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगी भवेत्सिद्धो रोगान्मुक्तो भवेद्ध्रुवम् ॥ ९ ॥

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादिफाल्गुनान्तिके ।
द्वौ द्वौ मासावृतुभागावनुभावश्चतुश्चतुः ॥ १० ॥

वसन्तश्चैत्रवंशाखौ ज्येष्ठाषाढा च ग्रीष्मकौ ।
वर्षाश्रावणभाद्राभ्यां शरदाश्विनकार्तिकौ ।
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ११ ॥

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतूनां च यथोदितम् ।
माघादिमाघवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ १२ ॥

चैत्रादि चाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः ।
आषाढादि चाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ १३ ॥

भाद्रादि मार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः ।
कार्तिकान्माघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः ।
मार्गशीर्षचतुरो मासाश्शिशिरानुभवं विदुः ॥ १४ ॥

वसन्ते वापि शरदि योगारम्भं समाचरेत् ।
तदा योगो भवेत्सिद्धो विनाऽऽयासेन कथ्यते ॥ १५ ॥

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत् ।
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिध्यति ॥ १६ ॥

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा तथा गोधूमपिष्टकम् ।
मुद्गं माषवणकादि शुभ्रं च तुषर्वाजितम् ॥ १७ ॥

- पटोलं सुरणं मानं कक्कोलं च शुकाशकम् ।
 द्राढिकां कर्कटी रम्भां डुम्बरीं कण्टकण्टकम् ॥ १८ ॥
- आमरम्भां बालरम्भां रम्भादण्डं च मूलकम् ।
 वार्ताकीं मूलकं ऋद्धि योगी भक्षणमाचरेत् ॥ १९ ॥
- कलशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम् ।
 पञ्चशाकं प्रशंसीयाद्वास्तूकं हिमलोचिकाम् ॥ २० ॥
- शुद्धं सुमधुरं स्निग्धमुदरार्धविर्वर्जितम् ।
 भुज्यते सुरसंप्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ २१ ॥
- अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकम् ।
 उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेद्वायुचारणे ॥ २२ ॥
- कट्वम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम् ।
 शाकोत्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ २३ ॥
- कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कूष्माण्डं शाकदण्डकम् ।
 तुम्बीकोलकर्पापत्थं च कण्टवित्तं पलाशकम् ॥ २४ ॥
- कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लग्नं विषम् ।
 कामरङ्गं पियालं च हिङ्गुगुशाल्मलिकेमुकम् ॥ २५ ॥
- योगारम्भे वर्जयेच्च पथिसौवन्हिसेवनम् ॥ २६ ॥
- नवनीतं घृतं क्षीरं शर्कराद्यैक्षवं गुडम् ।
 पक्ववरम्भां नारिकेलं दाडिम्वमशिवासवम् ।
 द्राक्षां तु लवलीं धात्रीं रसमम्लविर्वर्जितम् ॥ २७ ॥

- एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बुजाम्बलम् ।
 हरीतकीं च खर्जूरं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ २८ ॥
 लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा घातुप्रपोषणम् ।
 मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ २९ ॥
 कठिनं दुरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा ।
 अतिशीतं चाति चोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ३० ॥
 प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ।
 एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ३१ ॥
 एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत् ।
 आरम्भे प्रथमे कुर्यात्क्षीराज्यं नित्यभोजनम् ।
 मध्याह्ने चैव सायान्हे भोजनद्वयमाचरेत् ॥ ३२ ॥
 कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले ।
 स्यूलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
 नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ३३ ॥
 नाडीशुद्धिं कथं कुर्यान्नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी ।
 तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ३४ ॥
 मलाकुलामु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति ।
 प्राणायामः कथं सिध्येत्तत्त्वज्ञानं कथं भवेत् ।
 तस्मान्नाडीशुद्धिमादौ प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥ ३५ ॥
 नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्ता समनुनिर्मनस्यथा ।
 बीजेन समनुं कुर्यान्निर्मनं धौतिकर्मणा ॥ ३६ ॥

धौतिकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा ।
श्रुणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥ ३७ ॥

उपविश्यासने योगी पद्मासन समाचरेत् ।
गुर्वादिन्यासनं कुर्याद्यथैव गुरुभाषितम् ।
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥ ३८ ॥

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम् ।
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥ ३९ ॥

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यनाड्या च रेचरेत् ॥ ४० ॥

उत्थाप्याग्निं नाभिमूलात् ध्यायेत्तंजोऽवनीयुतम् ।
बन्धिबीजषोडशेन सूर्यनाड्या च पूरयेत् ॥ ४१ ॥

चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥ ४२ ॥

नासाग्रे शशधृम्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम् ।
ठं बीजं षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥ ४३ ॥

चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतिं विभावयेत् ।
द्वात्रिंशेन लकारेण दृढं भाव्य विरेचयेत् ॥ ४४ ॥

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत् ।
दृढो भूत्वाऽऽत्मनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥ ४५ ॥

- संहितः सूर्यभेदश्च उज्ज्यायी शीतली तथा ।
मंस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्ट कुम्भकाः ॥ ४६ ॥
- संहितो द्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निर्गर्भकः ।
सगर्भो बीजमुच्चार्य निर्गर्भो बीजवर्जितः ॥ ४७ ॥
- प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते ।
सुखासने चोपविश्य प्राङ्मुखो वाऽप्युदङ्मुखः ।
रजोगुणं विधिं ध्याग्नेद्रक्तवर्णमवर्णकम् ॥ ४८ ॥
- इडया पूरयेद्वायुं मात्रया षोडशैः सुधीः ।
पूरकान्ते कुम्भवाद्ये कर्तव्यस्तूडियानकः ॥ ४९ ॥
- सत्त्वमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम् ।
चतुःषष्ट्या च मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥ ५० ॥
- तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम् ।
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥ ५१ ॥
- पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भकेनैव धारयेत् ।
इडया रेचयेत्पश्चात् तद्बीजेन क्रमेण तु ॥ ५२ ॥
- अनुलोमविलोमेन वारंवारं च साधयेत् ।
पूरकान्ते कुम्भकान्तं धृतनासापुटद्वयम् ।
कनिष्ठानामिकाङ्गुष्ठैस्तर्जनी मध्यमे विना ॥ ५३ ॥
- प्राणायामो निर्गर्भस्तु विना बीजेन जायते ।
वामजानूपरिन्यस्तं वामपाणितलं भ्रमेत् ।
एकादिशनपर्यन्तं पूरकुम्भकरेचकम् ॥ ५४ ॥

- उत्तमा विंशतिमात्रा मध्यमा षोडशी स्मृता ।
 अधमा द्वादशी मात्रा प्राणायामास्त्रिधा स्मृता ॥ ५५ ॥
 अधमाज्जायते धर्मो मेरुकम्पश्च मध्यमात् ।
 उत्तमाच्च भूमित्पागस्त्रिविधं सिद्धिलक्षणम् ॥ ५६ ॥
 प्राणायामात्स्वेचरत्वं प्राणायामाद्भुजां हतिः ।
 प्राणायामाच्छक्तिबोधः प्राणायामान्मनोन्मनी ।
 आनन्दो जायते चित्ते प्राणायामी सुखी भवेत् ॥ ५७ ॥
 कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु ।
 पूरयेत्सूर्यनाड्या च यथाशक्ति बहिर्मस्तु ॥ ५८ ॥
 धारयेद्बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः ।
 यावत्स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत्कुर्वन्तु कुम्भकम् ॥ ५९ ॥
 प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यानी तथैव च ।
 सर्वे ते सूर्यसंभिन्ना नाभिमूलात्समुदरेत् ॥ ६० ॥
 इडया रेचयेत्पश्चाद्वैर्येणाखण्डवेगतः ।
 पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि ॥ ६१ ॥
 रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ।
 कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः ॥ ६२ ॥
 बोधयेत्कुण्डलीं शक्तिं देहाग्निं च विवर्धयेत् ।
 इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥ ६३ ॥
 नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्ये च धारयेत् ।
 हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुं वक्त्रे च धारयेत् ॥ ६४ ॥

- मुखं प्रक्षाल्य संवन्द्य कुर्याज्जालन्धरं ततः ।
 आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधतः ॥ ६५ ॥
- उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत् ।
 न भवेत्कफरोगश्च क्रूरवायुरज्जीर्णकम् ॥ ६६ ॥
- आमवातः क्षयः कासो ज्वरः प्लीहा न विद्यते ।
 जरामृत्युविनाशाय चोज्जायीं साधयेन्नरः ॥ ६७ ॥
- जिह्वया वायुमाकृष्य चोदरे पूरयेच्छनैः ।
 क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत्पुनः ॥ ६८ ॥
- सर्वदा साधयेद्योगी शोतलीकुम्भक शुभम् ।
 अज्जीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥ ६९ ॥
- भस्त्रिका लोहकाराणां यथाक्रमेण संभ्रमेत् ।
 तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥ ७० ॥
- एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम् ।
 तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च यथाविधि ॥ ७१ ॥
- त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः ।
 न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥ ७२ ॥
- अर्धरात्रे गते योगी जन्तूनां शङ्खवर्जिते ।
 कर्णौ पिघाय हस्ताभ्यां कुर्यात्पूरककुम्भकम् ॥ ७३ ॥
- शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमन्तर्गतं शुभम् ।
 प्रथमं शिल्लिकानादं वंशीनादं ततः परम् ॥ ७४ ॥

- मेघझञ्झरभ्रमरी घण्टा कास्यं ततः परम् ।
 तुरीभेरीमृदङ्गादिनिनादानेकदुन्दुभिः ॥ ७५ ॥
- एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसात् ।
 अनाहतस्य शब्दस्थ तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥ ७६ ॥
- ध्वनेरन्तर्गतं ज्योतिर्ज्योतिरन्तर्गतं मनः ।
 तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ।
 एवं भ्रामरीसंसिद्धिः समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥ ७७ ॥
- सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरम् ।
 संत्यज्य विषयान्सवांमनोमूर्च्छासुखप्रदा ।
 आत्मनि मनसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥ ७८ ॥
- हंकारेण बहिर्याति सःकारेण त्रिशत्पुनः ।
 षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ।
 अजपां नाम गायत्रीं जीवो जपति सर्वदा ॥ ७९ ॥
- मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदि पङ्कजे ।
 तथा नासापुटद्वन्द्वे त्रिभिर्हंसमागमः ॥ ८० ॥
- पण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कर्मरूपकम् ।
 देहाद्वहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥ ८१ ॥
- गायने षोडशाङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा ।
 चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिशदङ्गुलिः ।
 मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥ ८२ ॥
- स्वभावेऽस्थ गतेन्यूनं परमायुः प्रवर्धते ।
 आयुःक्षयोऽधिके प्रोक्तो मारुते चान्तरादगते ॥ ८३ ॥

तस्मात्प्राण स्थिते देहे मरणं नैव जायते ।

वायुना घटसंबन्धे भवेत्केवलकुम्भकः ॥ ८४ ॥

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासंख्यकेवलम् ।

अद्यावधि घृतं संख्याविभ्रमं केवलीकृते ॥ ८५ ॥

अत एव हि कर्तव्यः केवलीकुम्भको नरैः ।

केवली चाजपासंख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥ ८६ ॥

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत् ।

एकादिचतुःषष्टि धारयेत्प्रथमे दिने ॥ ८७ ॥

केवलीमष्टधा कुर्याद्यामे यामे दिने दिने ।

अथ वा पञ्चधा कुर्याद्यथा तत्कथयामि ते ॥ ८८ ॥

प्रातर्मध्यान्हसायान्हे मध्यरात्रे चतुर्थके ।

त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात्सममाने दिने दिने ॥ ८९ ॥

पञ्चवारं दिने वृद्धिर्वारिकं च दिने तथा ।

अजपापरिमाणं च यावत्सिद्धिः प्रजायते ॥ ९० ॥

प्राणायामं केवली च तदा वदति योगवित् ।

केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिध्यति भूतले ॥ ९१ ॥

इति श्रीघेरण्डसहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगप्रकरणे
प्राणायामप्रयोगो नाम पञ्चमोपदेशः ।

षष्ठोपदेशः

- स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्म ध्यानस्य त्रिविधं विदुः ।
स्थूलं मूर्तिमयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा ।
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्म कृण्डली परदेवता ॥ १ ॥
- स्वकीयहृदये ध्यायेत्सुधासागरमुत्तमम् ।
तन्मध्ये रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम् ॥ २ ॥
- चतुर्दिक्षु नीपतरु बहुपुष्पसमन्वितम् ।
नीपोपवनसंकुलैर्बेष्टितं परिखा इव ॥ ३ ॥
- मालतीमल्लिकाजातीकेसरैश्चम्पकैस्तथा ।
पारिजातैः स्थलपद्मैर्गन्धामोदितदिङ्मुखैः ॥ ४ ॥
- तन्मध्ये संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरम् ।
चतुःशाखाचतुर्बेदं नित्यपुष्पफलान्वितम् ॥ ५ ॥
- भ्रमराः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति निगदन्ति च ।
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम् ॥ ६ ॥
- तन्मध्ये तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं तुमनोहरम् ।
तत्रैष्टदेवतां ध्यायेद्ब्रह्मचानं गुरुभाषितम् ॥ ७ ॥
- यस्य देवस्य यद्रूपं यथा भूषणवाहनम् ।
तद्रूपं ध्यायते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः ॥ ८ ॥

सहस्रत्रारे महापद्मे कणिकायां विचिन्तयेत् ।
विलग्नसहितं पद्मं दलैर्द्वादशभिर्युतम् ॥ ९ ॥

शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्वीजभाषितम् ।
हसक्षमलवरयुं हसस्वप्नं यथाक्रमम् ॥ १० ॥

तन्मध्ये कणिकायां तु अकयाविरेखात्रयम् ।
हलक्षकोणसंयुक्तं प्रणवं तत्र वर्तते ॥ ११ ॥

नादबिन्दुमयं पीठं ध्यायेत्तत्र मनोहरम् ।
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते ॥ १२ ॥

ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम् ।
श्वेतांबरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम् ॥ १३ ॥

शुक्लपुष्पमयं माल्यं रक्तशक्तिसमन्वितम् ।
एवंविधगुरुध्यानात्स्थूलध्यानं प्रसिध्यति ॥ १४ ॥

स्थूलध्यानं तु कथितं तेजोध्यानं शृणुष्व मे ।
यद्ध्यानेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च ॥ १५ ॥

मूलाधारे कुण्डलिनी भुजगाकाररूपिणी ।
तत्र तिष्ठति जीवात्मा प्रदीपकलिकाकृतिः ।
ध्यायेत्तेजोमयं ब्रह्म तेजोध्यानं परात्परम् ॥ १६ ॥

भ्रुवोर्मध्ये मन ऊर्ध्वं यत्तेजः प्रणवात्मकम् ।
ध्यायेज्ज्वालावलीयुक्तं तेजोध्यानं तदेव हि ॥ १७ ॥

तेजोध्यानं श्रुतं चण्ड सूक्ष्मध्यानं शृणुष्व मे ।

बहुभाग्यवशाद्यस्य कुण्डली जाग्रती भवेत् ॥ १८ ॥

आत्मना सह योगेन नेत्ररन्ध्राद्विनिर्गता ।

विहरेद्राजमार्गे च चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥ १९ ॥

शाम्भवीमुद्रया योगो ध्यानयोगेन सिध्यति ।

सूक्ष्मध्यानमिदं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम् ॥ २० ॥

स्थूलध्यानाच्छतगुणं तेजोध्यानं प्रचक्षते ।

तेजोध्यानाल्लक्षणं सूक्ष्मध्यानं परात्परम् ॥ २१ ॥

इति ते कथितं चण्ड ध्यानयोग सुदुर्लभम् ।

आत्मा साक्षाद्भवेद्यस्मानस्माद्वचनं विशिष्यते ॥ २२ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगे

सप्तमसाधने ध्यानयोगो नाम पष्ठोपदेशः ॥

सप्तमोपदेशः

समाधिश्च परो योगो बहुभाग्येन लभ्यते ।

गुरोः कृपाप्रसादेन प्राप्यते गुरुभक्तितः ॥ १ ॥

विद्याप्रतीतिः स्वगुरुप्रतीतिरात्मप्रतीतिर्मनसः प्रबोधः ।

दिने दिने यस्य भवेत्स योगी सुशोभनाभ्यासमुपैति सद्यः ॥ २ ॥

घटाद्भिन्नं मनः कृत्वा चैक्यं कुर्यात्परात्मनि ।

समाधिं तं विजानीयान्मुक्तसंज्ञो दशादिभिः ॥ ३ ॥

अहं ब्रह्म न चान्योऽस्मि ब्रह्मैवाहं न शोकभाक् ।

सच्चिदानन्दरूपोऽहं नित्यमुक्तः स्वभाववान् ॥ ४ ॥

शांभव्या चैव भ्रामर्या खेचर्या योनिमुद्रया ।

ध्यानं नादं रसानन्दं लयसिद्धिश्चतुर्विधा ॥ ५ ॥

पञ्चधा भक्तियोगेन मनोमूर्च्छा च षड्विधा ।

षड्विधोऽयं राजयोगः प्रत्येकमवधारयेत् ॥ ६ ॥

शांभवीं मुद्रिकाः कृत्वा आत्मप्रत्यक्षमानयेत् ।

बिन्दु ब्रह्ममयं दृष्ट्वा मनस्तत्र नियोजयेत् ॥ ७ ॥

त्यमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च त्वं कुरु ।

आत्मानं त्वमयं दृष्ट्वा न किञ्चिदपि बुध्यते ।

सदानन्दमयो भूत्वा समाधिस्थो भवेन्नरः ॥ ८ ॥

- अनिलं मन्दवेगेन भ्रामरीकुम्भाकं चरेत् ।
मन्दं मन्दं रेचयेद्वायुं भृङ्गनादं ततो भवेत् ॥ ९ ॥
- अन्तःस्थं भ्रमरीनादं श्रुत्वा तत्र मनो नयेत् ।
समाधिर्जायते तत्र चानन्दः सोऽहमित्यतः ॥ १० ॥
- खेचरीमुद्रासाधनात् रसनोर्ध्वगता यदा ।
तदा समाधिसिद्धिः स्याद्वित्वा साधारणक्रियाम् ॥ ११ ॥
- योनिमुद्रां समासाद्य स्वयं शक्तिमयो भवेत् ।
सुशृंगाररसेनैव विहरेत्परमात्मनि ॥ १२ ॥
- आनन्दमयः संभूत्वा ऐक्यं ब्रह्मणि संभवेत् ।
अहं ब्रह्मेति चाद्वैतसमाधिस्तेन जायते ॥ १३ ॥
- स्वकीयहृदये ध्यायेदिष्टदेवस्वरूपकम् ।
चिन्तयेद्भक्तियागेन परमाह्लादपूर्वकम् ॥ १४ ॥
- आनन्दाश्रुपुलकेन दशाभावः प्रजायते ।
समाधिः संभवेत्तेन संभवेच्च मनोन्मनी ॥ १५ ॥
- मनोमूर्च्छां समासाद्य मन आत्मनि योजयेत् ।
११रात्मनः समायोगात्समाधि समवाप्नुयात् ॥ १६ ॥
- इति ते कथितं चण्ड समाधिर्मुक्तिलक्षणम् ।
राजयोगः समाधिः स्यादेकात्मन्येव साधनम् ।
उन्मनी सहजावस्था सर्वे चैकात्मवाचकाः ॥ १७ ॥

जले विष्णुः स्थले विष्णुर्विष्णुः पर्वतमस्तके ।
ज्वालामालाकुले विष्णुः सर्वं विष्णुमयं जगत् ॥ १८ ॥

भूचराः खेचराश्चामी यावन्तो जीवजन्तवः ।
वृक्षगुल्मलतावल्लीतृणाद्याः वारि पर्वताः ।
सर्वं ब्रह्म विजानीयात्सर्वं पश्यति चात्मनि ॥ १९ ॥

आत्मा घटस्थचैतन्यमद्वैतं शाश्वतं परम् ।
घटाद्विभिन्नतो ज्ञात्वा वीतरागं विवासनम् ॥ २० ॥

एवं मिथः समाधिः स्यात्सर्वसंकल्पवर्जितः ।
स्वदेहे पुत्रदारादिबान्धवेषु धनादिषु ।
सर्वेषु निर्ममो भूत्वा समाधिं समवाप्नुयात् ॥ २१ ॥

तत्त्वं लयामृतं गोप्यं शिवोक्तं विविधानि च ।
तेषां संक्षेपमादाय कथितं मुक्तिलक्षणम् ॥ २२ ॥

इति ते कथितं चण्ड समाधिदुर्लभं परः ।
यं ज्ञात्वा न पुनर्जन्म जायते भूमिमण्डले ॥ २३ ॥

इति श्रीघेरण्डसंहितायां घेरण्डचण्डसंवादे घटस्थयोगमाधने
योगस्य सप्तसारे समाधियोगो नाम सप्तमोपदेशः समाप्तः ॥

ಶ್ರೀಯುಗಲು



1 (ಅ) ವಟ್ಟುಸಾರ (ಉದರ ಒಳಗೊರಿಯು)



1 (ಁ) ವಟ್ಟುಸಾರ (ಉದರ ಹೊರಬುಡದದ್ದು)



2 ಪಲಾಯ್



3 ಪ್ಲಲಾಯ್

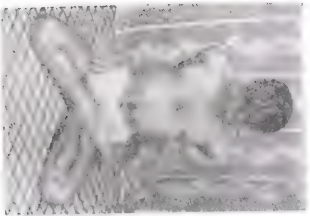
ಆಸನಗಳು



1 (ಅ) ಭದ್ರಾಸನ (ಮುಂಭಾಗದ ನೋಟ)



1 (ಬಿ) ಭದ್ರಾಸನ (ಹಿಂಬದಿಯ ನೋಟ)



2 ಪದ್ಮಾಸನ



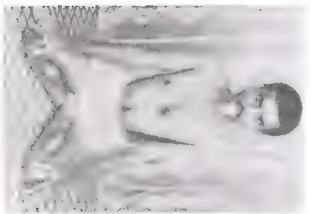
3 ಪದ್ಮಾಸನ



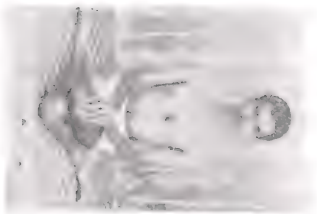
4 చక్కెర



5 స్వీట్స్



6 ಹಿರೇಕೆರೆ



7 ಗೋಡುಪಾಳೆ



8 చీరాలాటన



9 భనురాలాటన



10 ಪವಾಡ (ಪುತ್ತಾಡ)



11 ಗುಪ್ತಾಡ



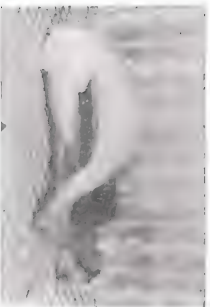
13 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸು



12 ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸು



14 ಗೋರಕ್ಷಾಸನ



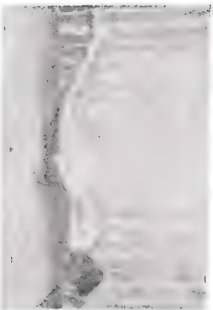
15 ಪಶ್ಚಿಮೋಕ್ತಾಸನ

17 పంచదాసన

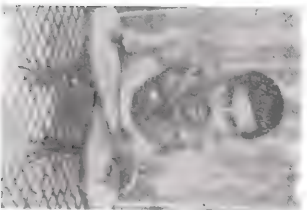


16 బుక్కాపాప





18 ముయ్యలరాజున



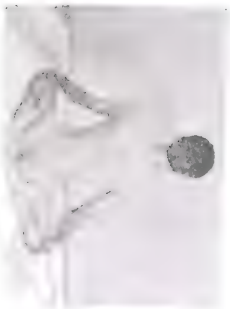
19 తిమ్మరాజున



20 శశిమూర్తి శర్మ



21 చిత్తానకమూర్తి శర్మ



22 ಮಂಡಲಾಸನ



23 ಉತ್ತಾನಮಂಡಲಾಸನ



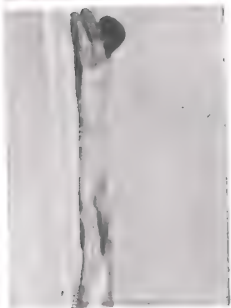
24 ವ್ಯಕ್ತಾಸನ



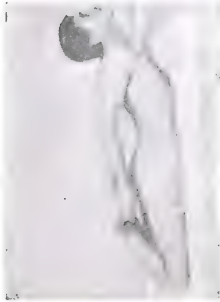
25 ವ್ಯಕ್ತಾಸನ



26 ಶುಭಾಂಗ



27 ಮಹಾಭ



28 బలహృదయ



29 భుజాంగశాసన



30 ചെറുപ്പം



31 ചെറുപ്പം

ಮುದ್ರೆಗಳು



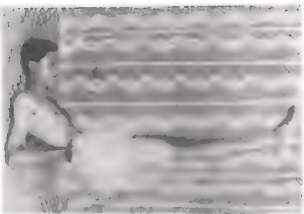
1 ಮಹಾಪುದ್ರೆ



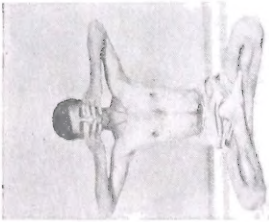
2 ಅರ್ದಭಜಂಗಮುದ್ರೆ



3 ಪಾಲುದರಬಂಧ



4 ವಿಶೇಷತೆ



ಕೆ. ಎಸ್. ಸುಬ್ಬರಾವ್

5 ಯೋನಿಪೂಜಾ



6 ವಜ್ರೋಲ



7 ತಡಗಿಡುಪು

ಕುಂಭಕಗಳು



1 (ಅ) ಭೂಮಿಪಾದ



1 (ಬಿ) ಭೂಮಿಪಾದ



2 ଭୃଙ୍ଗାସନା